

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsamerélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Fótt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Erdei gyümölcsmártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	19.29	0.39		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
			Összesen:	3 464.36	828.80	35.35	32.10	8.32	98.55	20.29	2.63		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércsamerélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99		
			Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 206.09	767.01	35.99	37.10	12.11	69.65	3.84	3.18		

1/13/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
			Sütőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 542.16	847.41	32.01	24.60	4.34	120.08	32.17	4.65		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsomleves	685.37	163.96	3.02	4.15	0.47	27.47	17.99	0.48		
			Rántott camembert nuggets	1 543.89	369.35	13.00	26.17	12.14	1.82	1.50	1.30		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Összesen:	4 101.26	981.16	22.81	38.66	13.64	115.09	35.62	2.07		

1/14/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	Összesen:			3 602.97	861.96	33.38	23.75	4.02	123.80	3.71	2.96		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Milánói makaróni	3 296.91	788.73	34.84	38.68	12.71	73.73	9.65	2.14		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:		3 906.91	934.67	38.13	42.24	13.06	97.88	10.62	3.19		

1/15/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Levesgyöngy	210.25	50.30	0.89	2.64	1.37	5.64	0.26	0.09		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 117.82	745.88	32.57	26.41	7.09	93.03	5.04	2.83		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Gombás-sajtos tepsis hús	1 989.75	476.02	37.00	31.26	12.04	11.54	0.03	1.48		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
			Összesen:	3 695.26	884.04	47.43	39.75	13.95	82.22	5.29	3.33		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	2.58	1.28		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 120.18	985.68	45.35	42.04	17.55	105.15	3.87	2.78		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
			Túrós pogácsa lenmaggal	2 520.49	602.99	21.20	32.68	14.94	56.80	3.26	0.58		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 972.12	950.27	39.67	48.50	20.25	88.53	4.55	2.08		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!