

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 862.68	924.09	47.88	29.19	5.19	114.46	0.27	2.29		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Fish&Chips falatok	1 765.46	422.36	26.80	19.37	0.63	33.60	0.00	1.40		
			Tartármártás	517.44	123.79	0.92	11.67	3.30	3.83	3.34	0.50		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Összesen:	4 195.49	1 003.71	38.60	41.18	5.14	116.22	3.43	3.22		

1/20/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Joghurtos-tárkonyos csirkemell	977.42	233.83	30.75	7.23	1.64	10.41	1.45	1.09		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 384.65	809.72	45.24	21.73	3.52	106.35	1.80	1.91		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	2 981.21	713.21	37.33	32.39	14.59	68.76	22.95	3.00		

1/21/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18		
			Zhaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Összesen:	3 230.91	772.79	35.51	25.10	7.30	97.88	3.22	3.24		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 396.39	334.07	27.52	18.73	7.07	14.13	1.65	0.87		
			Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 944.83	909.71	44.12	32.16	8.54	104.06	2.97	4.13		

1/22/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Sajtkrémleves	957.64	229.10	12.62	13.60	7.47	14.60	1.45	1.65		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 246.12	1 015.81	54.48	39.92	12.60	109.02	8.15	3.25		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sajtkrémleves	957.64	229.10	12.62	13.60	7.47	14.60	1.45	1.65		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	0.51	1.51		
			Burgonyakrokkett	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13		
			Összesen:	4 336.62	1 037.46	42.45	62.43	18.45	75.92	1.96	3.29		

1/23/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Nyírségi gombóclevés	1 121.93	268.40	18.69	12.34	4.00	20.17	1.75	1.26		
			Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	4 142.98	991.14	36.93	35.99	9.76	127.30	7.74	2.47		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Nyírségi gombóclevés	1 121.93	268.40	18.69	12.34	4.00	20.17	1.75	1.26		
			Kakaós galuska	1 914.30	457.97	12.99	10.25	2.22	78.16	14.99	0.54		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 784.98	905.50	36.85	25.53	7.56	130.76	28.75	2.00		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!