

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 823.60	914.74	38.17	25.76	5.56	121.03	1.47	1.80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Tejszínes húsos tortellini	2 576.03	616.28	25.00	25.74	11.94	69.61	3.20	2.38		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
				Összesen:	3 524.57	843.20	31.33	28.99	12.33	111.65	4.07	2.89	

1/27/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68		
			Ajvármártásos húscsík	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	3 953.90	945.91	41.00	44.38	16.67	95.50	5.12	3.22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68		
			Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00		
			Sütőtökös rizottó	1 834.33	438.83	10.66	11.01	4.49	73.86	0.74	1.07		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 282.30	785.24	42.90	22.16	7.80	101.66	3.41	3.76		

1/28/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	1.80	0.91		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 414.59	816.70	37.84	27.53	6.53	107.16	2.03	1.56		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Mozzarellás csirkemell	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.22	1.47		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 279.89	784.48	52.01	18.87	6.83	98.66	6.65	2.96		

1/29/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.44	0.66		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 804.75	910.22	35.99	40.67	11.71	96.47	2.29	2.79		
	(00625) Gimi-szakiskola (B menü)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.66	3.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 336.77	798.27	29.33	41.92	13.83	73.20	3.00	4.99		

1/30/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Póréhagymás lencseleves	1 091.22	261.06	13.41	6.10	0.78	37.45	0.92	0.91		
			Burgonyás tészta	2 774.76	663.82	20.52	12.24	1.63	116.27	0.51	1.17		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 925.98	939.23	34.53	18.44	2.41	156.12	3.33	3.08		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Póréhagymás lencseleves	1 091.22	261.06	13.41	6.10	0.78	37.45	0.92	0.91		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	3 604.23	862.26	25.33	23.98	9.05	134.80	18.07	1.83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!