

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Hagymás sertésborda	1 041.63	249.19	22.04	14.73	3.63	6.82	0.00	1.39		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	4 145.40	991.72	41.10	33.65	8.06	127.30	2.44	4.33		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 632.41	869.00	46.07	17.16	2.34	129.39	3.04	2.29		

2/3/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Zürichi sertéstokány	1 346.50	322.13	26.47	21.67	8.18	5.04	0.01	1.24		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	3 635.67	869.62	39.09	36.56	12.17	94.84	2.99	2.54		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 414.83	816.79	38.15	24.98	8.03	106.73	16.73	2.97		

2/4/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.42	1.12		
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 610.44	863.74	41.98	32.78	9.71	103.73	2.02	3.66		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.42	1.12		
			Csirkemáj-rizottó	3 061.78	732.48	40.28	27.29	9.30	80.68	0.00	2.16		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 740.90	894.95	44.70	30.57	9.70	106.63	0.42	3.28		

2/5/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségkrémleves	541.58	129.57	3.54	5.51	0.88	16.14	0.11	1.17		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 602.26	861.78	41.10	30.21	5.43	104.68	2.51	2.97		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségkrémleves	541.58	129.57	3.54	5.51	0.88	16.14	0.11	1.17		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		
			Tubulé saláta	1 543.15	369.17	10.91	9.56	1.24	64.46	0.00	0.45		
			Összesen:	3 179.53	760.65	46.49	28.64	3.26	83.19	0.11	2.83		

2/6/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 809.62	911.39	28.46	22.82	6.79	141.18	48.81	2.14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
			Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	1 977.98	473.20	6.24	20.80	8.98	63.70	29.90	1.30		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 219.08	770.11	22.77	34.95	14.33	89.09	31.63	2.51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!