

Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/16/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 		
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00			
			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:	3 595.53	860.18	47.86	28.76	5.90	99.00	2.50	2.43			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	384.56	92.00	1.40	0.80	0.16	19.00	20.20	0.02			
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	         		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
			Összesen:	3 576.05	855.52	26.95	31.01	13.26	112.69	38.44	3.48			

2/17/2026 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		
			Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásában	955.95	228.70	28.47	9.99	3.96	5.92	0.00	1.02		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Összesen:	3 712.64	888.20	45.51	23.06	5.80	122.52	22.08	2.24		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Rakott burgonya	2 800.21	669.91	20.13	26.28	8.77	52.00	2.38	1.15		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 759.48	899.40	24.77	31.68	9.38	91.00	26.26	2.67		

2/18/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Kelkáposztafőzelék	1 124.67	269.06	9.13	8.28	0.91	38.82	0.00	0.93		
			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:	3 597.00	860.52	43.81	30.02	5.86	99.95	0.76	3.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12		
			Csirkemell mustáros gyöngyhagymás raguval	1 323.47	316.62	32.02	16.41	5.86	9.56	3.03	0.86		
			Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 614.98	863.34	44.42	27.82	7.32	107.48	9.92	3.00		

2/19/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Budapest ragu	1 196.64	286.28	31.64	11.40	2.38	13.80	0.44	1.31		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	3 474.79	831.09	43.93	25.68	6.01	104.64	3.22	2.51		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 168.53	758.02	35.54	30.22	7.39	84.29	9.79	3.57		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 990.55	954.48	40.91	37.19	10.12	111.50	12.05	4.41		

2/20/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Csokoládé ízű fánk fehér csíkokkal	1 906.08	456.00	6.80	28.00	14.60	44.00	12.20	1.36		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 545.63	848.24	32.98	39.15	16.94	89.81	12.42	3.10		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Összesen:	4 136.60	989.61	47.48	29.24	8.55	132.01	31.42	2.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!