

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges rizsleves	333.95	79.89	1.99	1.58	0.19	14.19	0.11	0.91		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 669.02	877.75	39.41	25.93	5.98	117.68	3.05	3.10		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Óvári csirkemell	1 105.29	264.42	36.05	11.56	4.40	3.89	0.42	1.29		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Mandarin	235.18	56.26	0.84	0.36	0.00	11.76	0.00	0.00		
			Összesen:	2 929.05	700.72	46.69	15.51	4.83	90.97	0.47	2.01		

3/3/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Mexikói sertéstokány	1 144.75	273.86	20.47	13.59	3.13	14.97	2.93	0.74		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 646.13	872.28	32.10	28.45	5.68	117.86	3.80	2.52		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Töltött cukkini	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	0.51	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Összesen:	3 512.56	839.99	36.79	29.34	9.57	104.10	12.91	3.01		

3/4/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tejszínes sárgarépa- krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	
			Betyáros húsgolyók	1 567.68	375.04	15.61	28.22	11.48	14.94	4.55	2.07	 	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
			Összesen:	4 114.00	984.21	32.04	43.07	16.08	116.32	5.46	3.49		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Tejszínes sárgarépa- krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27	  	
			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:	3 914.93	935.10	46.56	25.88	5.92	127.57	8.33	3.01		

3/5/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Sajtmártás	1 123.16	268.70	12.01	18.97	11.61	13.23	2.10	1.40		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Összesen:	3 757.10	898.64	54.83	32.28	13.57	94.38	3.47	4.57		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Székelykáposzta tejföllel	1 844.92	441.37	26.75	28.96	9.31	17.88	1.80	3.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 361.56	804.01	38.28	38.89	14.66	73.85	14.41	4.75		

3/6/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
			Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 689.39	882.63	38.92	17.91	3.39	137.54	32.51	3.11		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
			Pestos penne	2 861.19	684.50	20.06	32.07	10.60	76.47	7.08	3.40		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 855.28	922.32	40.48	38.58	11.42	100.03	7.22	4.61		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!