

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41		
			Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 613.63	864.50	31.73	26.36	5.52	123.49	3.71	1.79		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41		
			Olaszos csirkemell	882.42	211.11	27.36	10.50	1.35	1.66	0.00	0.60		
			Bazsalikomos rizs	1 817.98	434.92	8.12	9.60	1.12	78.45	0.57	1.16		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 702.44	885.75	41.57	25.53	3.89	120.98	1.45	2.23		

3/10/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
			Összesen:	3 419.13	817.98	45.32	29.65	9.55	90.97	9.37	2.35		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Fűszeres halfasírt	1 181.94	282.76	21.69	12.78	2.37	18.43	0.76	1.44		
			Tartármártás	1 034.89	247.58	1.84	23.35	6.61	7.66	6.69	1.00		
			Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
			Összesen:	4 616.15	1 070.47	44.39	49.97	10.98	122.45	7.97	4.89		

3/11/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsmetélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Sztroganoff csirkemell	1 192.81	285.36	30.32	14.80	5.57	7.17	0.96	0.85		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 233.29	773.51	42.33	23.41	6.34	95.93	1.96	1.75		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércsmetélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Rakott zöldbab	1 992.35	476.64	27.27	23.05	7.39	39.07	2.66	0.96		
			Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37		
			Összesen:	3 364.93	805.01	35.17	34.53	11.51	85.66	15.11	1.98		

3/12/2026 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	    	
			Pulykapörkölt	478.61	114.50	20.50	3.61	3.98	0.00	0.41	1.34		
			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:	2 740.23	655.55	39.59	19.64	8.37	77.36	2.26	3.47		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	    	
			Parasztos sertésszelet	1 322.23	316.32	27.10	19.59	5.93	7.34	0.80	0.75		
			Aszaltszilvás párolt lilakáposzta	1 148.65	274.80	3.82	7.04	0.84	53.00	28.87	1.49		
			Tört burgonya	548.72	131.27	3.50	0.28	0.03	28.00	0.00	0.31		
			Összesen:	3 427.62	820.00	37.40	29.42	7.12	103.86	29.83	3.86		

3/13/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
			Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 705.70	1 125.77	43.81	30.38	5.49	167.81	25.20	2.35		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
			Túrós csusza	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	6.36	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 039.59	966.42	52.40	33.20	13.35	112.68	6.58	2.09		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!