

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 530.84	844.70	42.96	26.04	7.90	105.56	4.54	4.97		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.14	0.85		
			Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.76	2.63		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 515.47	841.03	42.06	38.37	11.22	68.97	12.65	4.85		

3/17/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Eszterházy csirketokány	1 076.74	257.59	29.30	10.75	3.47	10.36	4.51	1.51		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
			Zabrudai (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 923.14	938.55	51.23	30.88	8.17	107.93	16.70	3.25		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Kapros tejszínes harcsafilé	1 199.83	287.04	19.60	18.65	6.50	10.27	0.80	0.55		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 679.40	880.24	29.99	35.44	8.50	109.24	1.00	1.60		

3/18/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40		
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 879.25	928.04	40.50	29.36	7.22	123.79	3.22	1.60		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40		
			Gombás marharagu	1 279.94	306.21	20.77	15.66	2.53	8.64	1.24	1.33		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 158.43	994.85	37.55	31.67	6.56	126.79	10.95	3.11		

3/19/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Chili con carne	2 987.84	714.80	42.20	24.16	5.79	77.25	1.34	0.79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	4 068.30	973.09	52.56	27.75	6.45	121.13	2.14	2.44		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		
			Mediterrán gnocchi	2 658.95	636.11	24.15	7.28	1.20	117.55	0.35	1.38		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 080.19	975.93	58.98	18.34	2.64	141.71	0.97	3.70		

3/20/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41	    	
			Kakaós piskóta	1 388.12	332.08	10.18	7.51	2.63	54.67	28.82	0.69	 	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 099.87	741.59	33.09	20.81	6.37	103.20	40.97	1.30		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41	    	
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92	  	
			Összesen:	3 476.01	831.58	29.66	28.24	10.67	113.45	17.29	1.33		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!