

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiolkrémleves	589.26	140.97	6.51	3.50	0.84	20.62	0.87	0.62		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 159.65	995.13	38.19	34.61	4.76	130.04	8.39	3.49		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiolkrémleves	589.26	140.97	6.51	3.50	0.84	20.62	0.87	0.62		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Provancei csirkecomb	1 152.51	275.72	22.11	12.09	2.10	18.79	6.40	0.74		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 184.31	761.79	38.58	22.09	3.12	99.29	9.17	2.79		

3/24/2026 kedd	(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		
			Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	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	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Összesen:			3 572.89	854.75	55.12	17.42	2.70	115.41	2.86	3.02		
	(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		
			Tonhalas olivás penne	2 876.62	688.19	36.76	28.62	6.35	68.86	5.10	3.43		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 850.70	921.22	42.44	32.32	6.91	112.15	5.27	4.61		

3/25/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	      	
			Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69	 	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 988.83	954.06	43.66	30.05	9.50	106.18	4.91	3.52		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
			Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 292.35	787.64	39.96	22.75	7.41	102.05	22.39	3.23		

3/26/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tojásleves	379.47	90.78	3.52	5.60	0.93	6.47	0.00	0.66		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			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		
			Összesen:	3 098.33	741.23	41.88	29.49	6.04	74.31	1.88	3.47		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06		
			Sült zöldséges burgonya	954.99	228.47	6.39	1.46	0.15	46.18	0.20	0.60		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 004.34	718.75	40.39	27.78	17.37	74.63	9.59	4.48		

3/27/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 086.37	977.61	42.49	28.33	9.44	134.05	21.06	1.20		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Rizsfelfűjt	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	3 019.57	722.39	24.68	10.74	2.69	129.70	20.64	1.63		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!