

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 278.28	784.28	31.43	19.78	3.83	117.75	23.88	3.65		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Krémsajtos lilahagymás sertésszelet	1 839.19	440.00	39.58	27.54	13.77	12.59	2.40	1.86		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	4 130.00	988.05	52.65	34.96	14.62	117.06	29.38	3.10		

3/31/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Indiai joghurtos csirke	1 042.83	249.48	32.03	8.91	3.05	9.75	2.70	0.88		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 234.63	773.64	47.05	18.51	4.22	108.24	3.45	1.66		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Szicíliai húsgolyók	1 458.18	348.85	16.28	24.75	7.44	14.18	8.25	0.37		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 908.37	934.83	32.38	33.99	8.91	124.85	34.44	1.01		

4/11/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Toszkán csirkecsíkok	961.16	229.94	23.73	10.88	4.75	9.12	0.99	0.78		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Összesen:	3 862.13	923.95	47.10	28.57	8.86	118.37	1.98	1.98		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Camembertes almás harcsaszelet	1 301.97	311.48	27.21	19.64	7.14	4.73	1.25	1.64		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Összesen:	4 035.95	965.54	45.28	38.26	11.04	107.20	2.66	3.26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!