

## Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(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		
		Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
		Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 383.96	809.56	37.70	28.57	8.01	96.87	2.38	3.31		
	(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		
		Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 332.66	797.28	46.00	21.75	6.83	103.56	13.69	2.65	

4/14/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Csirkés carbonara	1 164.22	278.52	22.30	17.06	6.14	7.25	0.00	0.61		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 998.12	956.30	42.85	28.00	7.75	129.92	0.33	1.66		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.66	1.70		
			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:	3 534.02	845.27	39.25	27.52	8.09	106.68	3.07	2.61		

4/15/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
		Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Összesen:	3 243.09	775.85	33.75	15.97	3.00	122.25	26.70	2.55			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
		Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	17.86	8.83	71.77	3.22	2.97		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
Összesen:		3 222.33	770.90	24.66	19.57	9.40	120.83	23.20	3.48			

4/16/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
		Rántott sertésborda	1 714.98	410.28	30.67	19.51	4.82	27.24	0.80	0.70		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Összesen:	3 704.76	886.29	44.81	30.07	10.63	107.48	18.22	4.85			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
		Falafel	1 393.14	333.29	6.45	18.36	1.71	31.50	2.70	1.50		
		Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48		
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
		Összesen:	3 667.34	877.35	24.87	30.76	6.87	118.65	5.72	3.00		

4/17/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14		
		Csoda-csoki ízű gombóc	2 613.85	625.32	12.08	14.23	4.03	107.07	21.03	2.32		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 211.67	1 007.57	36.31	26.68	6.64	149.53	21.25	3.47		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14		
		Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Összesen:	4 011.03	959.57	44.96	32.73	11.91	120.27	1.94	1.95		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!