

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
		Pírított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Kukoricás csirkemell	1 003.96	240.18	23.43	7.53	1.00	19.37	0.00	1.34		
		Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 485.32	833.80	39.42	26.27	3.57	113.92	1.50	2.50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
		Pírított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Parajos csirkés penne	2 684.89	642.32	44.80	14.52	2.17	80.80	4.58	1.29		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 547.64	848.72	49.65	26.53	3.90	99.67	6.08	2.12		

4/21/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Baconos-sajtos hal	1 416.89	338.97	24.33	23.16	9.28	7.14	1.29	1.85		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Összesen:	3 953.97	945.93	40.66	39.09	11.48	105.71	1.48	3.30		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	655.20	156.75	3.03	8.12	0.97	17.56	0.09	0.92		
			Pilis szelet	1 380.92	330.36	27.41	18.89	6.42	13.86	0.43	1.10		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 878.02	927.76	38.73	35.54	8.44	113.21	7.62	2.57		

4/22/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 648.47	872.83	49.12	28.56	6.60	100.54	0.83	2.12			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Töltött paprika	2 131.09	509.83	19.75	25.64	7.54	48.20	23.10	0.99		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 949.54	944.86	32.02	32.89	9.52	124.41	23.48	2.63			

4/23/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Szerb rizses csirkemell	2 594.39	620.67	33.38	17.20	2.11	82.28	0.41	1.37		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 532.83	845.18	41.69	24.18	3.19	113.76	6.28	2.59		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98			
		Csirkemell paprikás	1 073.99	256.93	28.89	12.26	3.46	7.45	1.63	1.57			
		Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63			
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24			
		Összesen:	3 944.20	943.59	48.45	28.67	5.89	121.43	8.75	3.42			

4/24/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Palócleves	1 318.38	315.40	17.91	14.54	4.74	27.47	2.37	1.83		
			Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	1 977.98	473.20	6.24	20.80	8.98	63.70	29.90	1.30		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	4 314.51	1 032.18	31.07	36.86	14.08	139.45	32.45	3.71			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves	1 318.38	315.40	17.91	14.54	4.74	27.47	2.37	1.83		
			Házias jellegű ccsászármorzsa	2 703.21	646.70	18.48	15.15	3.60	84.03	14.64	1.37		
			Szamóca öntet	231.74	55.44	0.72	0.32	0.00	11.82	5.99	0.01		
		Összesen:	4 253.33	1 017.54	37.11	30.01	8.34	123.32	23.00	3.21			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!