

## Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41		
		Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82		
		Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 518.31	841.70	49.07	25.12	9.68	101.80	10.83	2.14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41		
		Fokhagymás marhacsíkok	1 572.87	376.28	18.59	26.56	8.30	15.20	0.56	0.70		
		Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 133.44	988.85	34.54	40.97	10.73	118.95	1.79	1.37		

5/5/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fahéjas almakrémleves	1 044.04	249.77	4.25	2.48	1.45	51.16	20.54	0.67	 	
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 014.63	960.44	34.75	26.90	6.20	142.36	27.42	3.53		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fahéjas almakrémleves	1 044.04	249.77	4.25	2.48	1.45	51.16	20.54	0.67	 	
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89	      	
			Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 239.68	980.04	42.09	27.03	7.37	132.97	27.43	5.38		

5/6/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	1.80	0.91		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 653.67	873.90	36.35	27.64	6.60	122.57	2.77	1.73		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Rakott burgonya	2 800.21	669.91	20.13	26.28	8.77	52.00	2.38	1.15		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	4 044.30	967.35	27.37	32.33	10.78	104.44	9.21	1.80		

5/7/2026 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
		Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
		Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 315.37	793.15	40.83	29.49	6.61	87.83	3.78	4.06		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
		Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65		
		Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
		Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
		Összesen:	3 905.32	934.29	52.23	31.47	9.54	114.83	0.79	4.29		

5/8/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 885.49	929.55	29.29	26.53	4.92	141.60	25.20	2.32		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Kakaós galuska	1 914.30	457.97	12.99	10.25	2.22	78.16	14.99	0.54		
			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:	3 550.24	849.35	26.92	18.94	4.51	141.34	27.22	2.22		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!