





Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
		Csirke nuggets	1 579.79	377.94	21.12	21.79	3.51	24.00	3.04	2.08		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
		Összesen:	3 376.05	807.67	32.69	24.77	4.93	110.36	26.21	5.77		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
		Muszaka	2 632.97	629.90	26.12	28.03	8.66	67.01	0.71	0.84		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
Összesen:		4 153.82	993.74	36.70	30.78	9.59	137.99	20.87	1.88			

5/12/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
		Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Milánói makaróni	3 296.91	788.73	34.84	38.68	12.71	73.73	9.65	2.14		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	4 290.90	1 026.52	42.07	48.35	14.25	103.08	10.30	2.64			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
		Marhapörkölt	1 363.35	326.16	17.80	25.65	8.19	5.56	0.41	1.32		
		Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
Csemege uborka		60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
Összesen:		3 988.14	954.10	34.19	41.00	10.48	109.96	4.21	3.45			

5/13/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
		Összesen:	3 307.20	791.19	45.11	25.14	5.49	92.50	2.26	3.30			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 352.07	801.50	26.05	30.81	13.20	100.29	37.04	3.41		

5/14/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametéllyel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.14	0.85		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Pötyyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Összesen:	3 467.21	829.48	39.36	23.93	7.33	114.37	20.11	3.21			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllyel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Sertésborda parasztosan	2 805.20	671.10	32.76	28.49	6.95	68.87	0.32	0.79		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Őszibarack befőtt	316.40	75.69	0.63	0.04	0.01	20.37	29.68	0.00		
		Összesen:	3 785.67	905.66	39.07	30.81	7.05	117.67	37.99	1.70			

5/15/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	4 206.64	1 006.38	38.82	36.19	15.66	129.82	17.42	2.54			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
			Gyümölcslepény	2 882.07	689.49	16.14	21.19	2.62	107.28	17.48	0.69		
		Összesen:	4 313.29	1 031.89	40.12	31.70	5.08	144.74	17.70	2.23			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!