

## Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Húspogácsa	1 065.98	255.02	19.73	13.08	3.23	14.01	0.30	0.63		
		Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	4 102.54	981.46	51.76	32.45	8.43	115.96	2.88	1.90		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	0.18	1.12		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 745.49	896.05	41.89	28.02	11.00	115.19	0.38	1.28	

5/19/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	3 448.31	824.76	35.42	22.26	4.34	124.27	2.93	2.46		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Friss saláta joghurtos öntettel	468.41	112.06	5.77	3.67	2.11	13.44	0.86	0.52		
			Összesen:	3 108.95	743.58	42.19	20.30	6.44	95.44	1.74	3.08		

5/20/2026 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
		Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80		
		Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		Összesen:	3 637.97	870.33	43.41	24.90	5.49	116.70	8.01	1.43		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
		Csirkés tortillatekercs	1 586.05	379.44	26.99	14.79	3.48	29.95	0.44	0.93		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 927.14	700.27	36.57	27.43	9.12	73.25	12.77	2.25		

5/21/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 757.55	898.94	32.83	28.81	5.09	124.69	22.09	2.06			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Füstölt sajtos harcsafilé	1 126.15	269.41	25.39	14.30	4.53	10.63	1.00	1.13		
			Mexikói rizs	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 955.96	946.40	39.12	28.79	6.15	131.11	23.50	2.52			

5/22/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20	
			Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93	
			Összesen:	3 522.22	842.63	32.03	14.76	2.26	138.75	47.22	2.13	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20	
			Churros (spanyol fánk)	2 457.27	587.86	10.80	20.24	2.35	91.20	17.28	2.21	
			Házi áfonya öntet	244.33	58.45	0.28	2.00	0.00	12.66	12.43	0.01	
			Összesen:	3 550.28	849.34	31.10	28.35	3.17	120.42	29.85	3.42	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!