




## Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
		Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Összesen:	3 690.10	882.60	30.76	30.30	12.81	118.97	14.80	4.66			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
		Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
Összesen:		3 708.79	887.08	38.35	43.19	16.96	84.61	15.05	3.30			

6/2/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
		Tavaszi rizses csirkemell	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	Összesen:	3 583.46	857.14	41.77	18.25	4.47	129.40	7.46	3.35			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
		Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	0.51	1.51		
		Burgonyakrokkett	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13		
Összesen:		3 822.94	914.42	32.88	51.11	14.07	79.26	2.97	2.57			

6/3/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Tejszínes-paradicsomos halragu	1 253.64	299.91	18.54	17.09	5.98	15.91	4.64	0.65		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Összesen:	3 587.48	858.25	35.58	27.88	7.58	113.29	5.61	1.75		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Csirkemell mustáros gyöngyhagymás raguval	1 323.47	316.62	32.02	16.41	5.86	9.56	3.03	0.86		
			Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 556.09	849.26	44.08	27.24	7.13	105.77	10.62	2.28		

6/4/2026 csütörtök												
(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		
		Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
		Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 465.76	829.13	42.19	34.19	8.54	85.21	1.90	4.22		
(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		
		Pestos penne	2 625.09	628.01	17.86	30.14	9.91	69.12	6.63	3.35		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 471.88	830.59	22.14	32.75	10.23	108.84	6.79	4.72		

6/5/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
		Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	4 710.45	1 126.90	45.45	30.46	5.37	166.36	25.20	2.54			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
		Meggyes pite	2 624.51	627.87	11.61	16.72	7.23	106.60	31.68	0.56		
Összesen:		4 089.56	978.36	37.31	27.39	9.57	144.01	31.90	2.29			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!