




Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
		Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
		Kelkáposztafőzelék	1 124.67	269.06	9.13	8.28	0.91	38.82	0.00	0.93		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 323.04	794.79	41.67	29.03	5.70	88.28	1.56	2.51		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
		Chili con carne	2 987.84	714.80	42.20	24.16	5.79	77.25	1.34	0.79		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	4 073.10	974.24	50.88	28.45	6.55	121.43	2.49	1.75		

6/9/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Vadas tokány	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 598.16	860.81	40.82	31.80	8.14	101.25	4.30	2.69		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
			Összesen:	3 441.95	823.44	46.84	29.26	7.25	93.16	0.17	3.18		

6/10/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 818.11	913.42	33.23	29.45	8.02	123.79	24.72	3.03		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.66	3.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 768.25	901.50	31.70	41.59	13.58	96.92	3.84	4.39		

6/12/2026 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		
			Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 242.85	1 015.04	42.80	22.23	5.03	157.04	32.59	3.45		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
			Baconos erdei gombás tagliatelle	2 055.04	491.64	14.35	13.41	5.91	76.38	0.78	0.78		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 631.67	868.83	38.73	24.32	8.37	120.84	1.00	2.33		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!