

Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
		Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
		Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 756.31	898.64	48.49	27.02	5.45	111.72	3.47	3.06		
	(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		
		Összesen:	3 130.72	748.55	25.65	30.51	13.20	88.29	37.04	3.40		

6/16/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Fokhagymás gyöngybableves	1 048.97	250.95	11.97	6.57	0.85	36.61	0.56	1.35		
		Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
	Összesen:	3 567.14	853.38	38.91	24.13	2.60	119.95	6.49	3.04			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Fokhagymás gyöngybableves	1 048.97	250.95	11.97	6.57	0.85	36.61	0.56	1.35		
		Magyaros rakott csirkemell	1 673.55	400.37	36.28	14.71	5.03	5.48	0.02	1.67		
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
Uborka saláta		158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15			
Összesen:	4 114.06	984.23	57.28	23.40	6.12	109.96	5.58	3.74				

6/17/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Tökmagos rántott csirkemell	1 731.28	414.18	36.45	18.24	2.98	24.73	0.64	0.70		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 377.15	807.93	45.82	27.93	4.78	90.11	10.12	4.57			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Tejszínes húsos tortellini	2 576.03	616.28	25.00	25.74	11.94	69.61	3.20	2.38		
			Összesen:	3 255.69	778.88	28.33	33.90	12.91	88.18	3.29	3.13		

6/18/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
			Összesen:	3 419.13	817.98	45.32	29.65	9.55	90.97	9.37	2.35		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Brassói aprópecsenye	2 105.81	503.78	30.31	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 148.27	753.18	38.88	23.86	6.35	93.04	7.04	3.05		

6/19/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Pulykaraguleves	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41		
			Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
			Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 090.18	978.51	35.40	31.55	7.24	136.25	20.84	2.62			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Pulykaraguleves	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41		
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 940.89	703.56	28.35	19.17	6.14	101.84	31.46	3.11		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!