

Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/11/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	0.68	1.31		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	3 270.22	782.16	38.38	21.26	4.46	112.58	1.30	2.76		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Vadas szelet	1 375.00	328.95	24.08	15.60	4.57	22.34	8.26	0.90		
			Zsemlegombóc	2 264.59	541.77	16.21	12.41	1.37	90.66	0.00	1.41		
			Összesen:	4 052.92	969.41	44.77	30.16	6.24	127.96	8.88	3.42		

9/2/2026 szerda	(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		
			Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 490.84	835.13	39.02	25.94	7.66	107.47	2.25	3.60		
	(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		
			Óvári csirkemell	1 105.29	264.42	36.05	11.56	4.40	3.89	0.42	1.29		
			Zöldséges kuszkusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 804.60	876.31	52.94	25.15	5.87	101.89	0.61	4.68		

9/3/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			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		
			Pötyyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 693.53	883.62	42.73	28.24	7.70	114.53	17.96	3.53		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Brassói aprópecsenye	2 105.28	503.66	30.28	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 218.11	769.89	37.11	30.75	7.19	83.28	6.82	2.98		

9/4/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Rozmaringos csirkeraguleves	866.31	207.25	20.10	6.11	0.82	17.49	0.65	0.59		
			Ízes Derelye	3 409.65	815.71	16.08	8.04	0.68	109.79	30.15	1.49		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 392.29	1 050.79	36.50	14.47	1.50	132.88	30.80	2.09		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Rozmaringos csirkeraguleves	866.31	207.25	20.10	6.11	0.82	17.49	0.65	0.59		
			Túrófelfújt	2 481.15	593.58	33.22	20.58	11.31	67.08	33.02	0.87		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	3 615.14	864.87	54.04	26.79	12.13	98.79	39.66	1.47		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!