

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 786.00	666.51	23.39	25.77	7.60	82.53	23.54	1.84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 871.26	925.95	32.07	30.06	8.36	126.71	24.69	2.80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 235.14	773.76	38.11	22.65	4.95	102.57	3.37	2.22		

9/15/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 940.63	703.50	44.71	26.66	12.19	71.29	0.18	2.19		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 779.60	904.21	52.18	31.96	13.11	101.69	0.70	2.57		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Paprikasaláta	235.67	56.38	1.47	0.37	0.00	11.73	7.99	0.40		
			Összesen:	3 427.24	819.92	43.67	20.61	3.62	113.32	8.64	1.88		

9/16/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves vajgaluskával	500.49	119.73	2.96	5.10	1.39	15.28	0.88	1.22		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 467.20	829.46	42.93	35.08	9.49	82.40	2.98	2.66		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves vajgaluskával	408.08	97.63	2.39	4.14	1.14	12.53	0.66	0.98		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 720.47	890.06	30.29	48.31	12.12	82.22	1.17	2.62		

9/17/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Szerb rizses csirkemell	2 594.39	620.67	33.38	17.20	2.11	82.28	0.41	1.37		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 603.68	862.12	37.79	25.70	3.08	117.73	2.40	3.12		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Krémes kapros öntet	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	1.29	0.45		
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99		
			Összesen:	3 371.77	806.65	41.06	32.05	7.84	86.72	24.19	3.21		

9/18/2026 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	2 823.19	675.40	15.84	12.39	3.70	119.62	30.39	2.27		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 370.74	1 045.63	40.14	23.22	6.16	162.68	30.61	3.82		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	726.76	173.87	12.07	5.27	1.23	19.27	0.09	0.64		
			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	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 988.99	954.31	30.07	29.22	6.99	140.77	20.76	1.85		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!