

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.44	0.66		
			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:	4 186.03	1 001.44	34.21	46.27	12.85	108.26	2.67	3.80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
			Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 510.96	839.94	45.28	20.06	3.44	116.00	2.83	2.51		

9/22/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Tejszínes halragu	899.04	215.08	16.85	13.51	4.27	5.32	0.00	1.27		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 738.39	894.35	41.52	26.33	5.71	125.52	0.22	2.44		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 848.85	920.78	47.37	26.25	5.30	122.33	7.73	2.46		

9/23/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			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		
			Összesen:	3 830.22	916.31	34.72	32.05	10.77	118.22	3.48	4.39		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			BBQ csirkecomb	845.32	202.23	21.04	9.87	1.84	1.29	0.48	0.99		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 971.17	950.03	43.09	30.66	5.87	103.52	1.40	2.31		

9/24/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 643.93	871.76	36.59	24.53	4.90	123.94	28.36	2.17		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Rántott harcsa	1 328.52	317.83	21.60	13.43	1.59	26.97	0.80	1.01		
			Ecetes burgonyasaláta	1 066.86	255.23	6.66	0.54	0.06	54.65	2.00	0.53		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 726.03	891.40	35.15	24.91	6.85	130.01	36.24	2.39		

9/25/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	1 453.59	347.75	17.27	17.91	5.30	28.57	1.34	0.88		
			Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 422.81	1 058.09	37.72	38.61	9.27	138.02	26.32	1.72		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	1 453.59	347.75	17.27	17.91	5.30	28.57	1.34	0.88		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	3 966.60	948.95	29.19	35.79	13.57	125.92	18.49	1.80		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!