

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03		
			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:	3 353.76	802.34	40.97	28.66	5.96	91.84	3.02	3.18		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Porchetta karaj zöldséges szósszal	1 483.78	354.97	25.33	20.12	6.62	17.93	0.02	0.54		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Összesen:	2 988.31	714.91	35.69	26.98	7.67	80.64	0.02	1.52		

10/6/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18		
			Bakonyi csirkeragu	1 093.44	261.59	26.95	12.31	4.22	10.42	1.80	1.53		
			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:	3 234.31	773.60	41.38	21.67	5.38	106.73	3.09	3.04		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18		
			Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 825.49	915.03	47.92	23.62	4.54	123.92	1.47	2.72		

10/7/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72		
			Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Panírozott halrudak	1 208.35	289.08	14.88	13.74	1.24	25.71	0.00	1.54		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Összesen:			3 280.01	784.69	28.39	26.03	5.39	105.99	2.71	3.69		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72		
			Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 843.38	919.47	36.30	35.11	8.72	112.83	7.69	3.58		

10/8/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Flekken szelet	1 068.15	255.54	23.55	15.36	3.86	5.43	0.19	1.26		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 719.64	889.67	40.06	30.87	7.60	111.32	9.00	3.10		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Ricottás-parajos fusilli	2 469.66	590.83	20.30	18.59	8.51	84.26	0.94	0.83		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 291.68	787.29	25.67	25.56	11.24	111.47	3.20	1.67		

10/9/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Spagetti Carbonara (sonkás)	2 678.01	628.54	31.80	23.58	10.42	75.02	2.06	3.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 259.39	1 006.86	57.82	34.57	12.76	118.03	2.28	4.77		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	3 978.06	951.69	37.62	28.55	10.61	134.76	17.37	2.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!