

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Spagetti Carbonara	2 518.17	602.43	25.50	22.99	10.28	73.04	1.01	1.84		
			Összesen:	3 405.36	814.68	34.26	28.74	11.23	103.79	1.23	3.32		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Rántott trappista sajt	996.18	238.32	9.44	14.76	5.79	17.14	0.19	1.20		
			Tartármártás	517.45	123.79	0.92	11.68	3.31	3.83	3.35	0.50		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	4 002.36	957.50	26.44	39.90	10.95	122.35	4.28	3.55		

9/2/2025 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	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 202.82	766.03	38.26	21.20	4.46	108.96	1.30	2.76		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	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		

9/3/2025 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 kuskusz	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		

9/4/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 107.59	264.97	23.95	14.51	2.56	7.29	1.45	0.88		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Összesen:	4 085.24	977.32	44.27	38.03	6.46	110.99	2.86	2.50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Brassói aprópecsenye	2 105.81	503.78	30.31	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:	3 788.52	906.34	45.31	33.96	8.34	101.89	6.21	2.66		

9/5/2025 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	2 877.67	688.44	18.96	9.36	0.68	127.91	15.75	0.29		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 860.31	923.52	39.38	15.79	1.50	151.00	16.40	0.89		
	(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!