

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontelével	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Meggymártás	1 386.16	331.62	3.95	16.25	4.73	41.11	19.29	0.40		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
			Összesen:	3 697.88	884.67	43.28	33.16	6.58	101.16	20.51	2.66		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Harcspaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	1.61	0.76		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	3 146.89	752.85	29.72	21.38	3.70	109.29	8.47	2.01		

9/9/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Taco-barbacue csirkecomb	1 059.91	253.57	24.16	10.00	1.79	13.60	11.74	1.28		
			Zöldséges barnarizs	1 755.43	418.47	8.90	8.76	1.01	75.63	0.52	0.37		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 890.83	929.33	40.95	32.00	9.39	115.45	13.79	2.27		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 888.71	930.31	48.23	38.81	12.84	101.56	7.74	2.48		

9/10/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Lenmagos rántott hal	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.70	0.98		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 248.41	776.93	36.04	25.87	6.51	96.41	13.14	4.44		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Sült kolbász	1 249.68	298.97	12.60	27.64	5.33	0.12	0.02	2.00		
			Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
			Citrusos saláta	371.34	88.84	1.55	6.73	0.91	5.37	0.75	0.52		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 740.35	894.63	25.95	48.59	12.33	86.35	3.07	3.90		

9/11/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	4 125.33	986.92	40.75	27.97	6.14	137.90	3.91	3.25		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Rakott brokkoli füstölt sajttal	2 539.09	607.44	35.00	40.60	16.19	26.05	3.13	2.48		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 329.35	796.50	38.33	44.22	16.54	60.46	4.10	3.54		

9/12/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Snidlinges májgombóclevés	1 109.88	265.52	19.35	8.03	1.60	28.26	1.04	0.59		
			Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Összesen:	2 945.17	704.59	33.16	17.23	5.27	102.21	38.63	1.39		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Snidlinges májgombóclevés	1 109.88	265.52	19.35	8.03	1.60	28.26	1.04	0.59		
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 164.65	757.09	30.14	19.44	6.26	112.55	32.33	2.29		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!