

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 284.53	785.77	53.30	18.11	2.49	99.31	1.50	3.01		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Fokhagymás sertésmáj	921.75	220.52	20.19	12.77	3.44	5.94	0.00	0.98		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 272.38	782.87	35.53	20.05	5.57	112.35	6.73	2.08			

9/30/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 694.29	883.80	40.62	30.68	7.33	109.70	2.91	2.57		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Ajvármártásos húscsíkok	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Összesen:	4 100.52	980.99	46.22	44.41	17.01	99.85	4.39	2.74		

10/1/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Csirkekockák hentes módra	990.93	237.06	29.04	10.48	2.35	6.18	0.92	1.97		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 477.18	831.72	54.12	18.09	3.28	109.72	1.93	2.97		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.66	3.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 703.83	885.95	43.35	40.55	13.74	83.80	3.85	4.43		

10/2/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
			Összesen:	3 449.56	825.25	43.32	32.27	11.44	88.98	10.36	2.28		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Csirkés saslik	1 409.27	337.15	28.80	23.23	16.65	3.00	2.40	3.06		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 360.57	803.96	40.51	32.68	20.29	84.32	13.30	6.49		

10/3/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
			Összesen:	3 979.76	952.09	30.08	24.07	6.75	146.92	48.37	2.42		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
			Kakaós galuska	1 914.30	457.97	12.99	10.25	2.22	78.16	14.99	0.54		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 969.27	949.59	36.23	28.61	8.87	135.32	28.29	2.23		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!