



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 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	 	
			Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65	 	
			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:	3 074.42	735.51	46.19	25.13	8.21	79.32	1.93	3.63		





10/7/2025 kedd		(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Olasz zöldségleves Nromál	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18	       	
			Bakonyi pulykaragu	1 317.59	315.21	23.17	19.96	6.82	10.33	1.80	1.50	 		
			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:	3 772.73	902.40	37.74	33.18	8.29	96.86	3.12	3.50			
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves Nromál	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		





10/8/2025 szerda													
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98	      		
		Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00			
		Panírozott halporicó	1 661.47	397.48	30.00	19.74	1.68	24.03	3.00	2.00	   		
		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:	3 811.40	911.82	47.43	33.19	3.76	102.55	5.77	4.41			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98	      	
			Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	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:	3 921.65	938.20	40.22	36.27	6.65	111.07	7.75	3.84			





10/9/2025 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	      	
			Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20	      	
			Gyümölcs saláta	528.10	126.34	0.71	0.18	0.01	30.58	36.10	0.00		
	Összesen:	3 452.60	825.78	40.72	27.33	10.66	102.35	45.97	3.03				





10/10/2025 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	      	
			Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80	 	
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
			Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	5 315.38	1 271.62	51.66	30.29	4.90	194.49	13.41	4.08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	      	
			Túrós derelye	2 629.19	628.99	16.40	8.02	2.25	119.19	34.83	1.85	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 239.65	1 014.27	42.50	19.09	4.59	163.60	35.05	3.59		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

