



10/13/2025 hétfő

Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	4 132.77	988.52	44.36	29.08	5.87	131.37	34.40	3.38		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Marhapörkölt	1 398.43	334.55	17.80	26.58	8.29	5.56	0.41	1.32		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
			Összesen:	4 011.55	959.51	33.75	41.39	11.60	111.44	8.49	2.53		

10/14/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68	     	
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 850.55	442.72	29.79	18.72	5.21	13.10	0.95	1.04	     	
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	     	
			Összesen:	4 093.91	979.41	41.52	33.06	8.79	102.11	3.63	3.09		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68	     	
			Rántott camembert nuggets	1 543.89	369.35	13.00	26.17	12.14	1.82	1.50	1.30	     	
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Összesen:	4 057.71	970.75	24.20	41.14	15.85	106.00	19.79	3.27		



10/15/2025 szerda											
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontellett	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	
		Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36	
		Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01	
		Összesen:	3 759.10	899.31	37.19	24.59	5.24	120.87	1.60	2.01	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércsontellett	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	
		Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82	
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57	
		Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		Összesen:	3 374.46	807.29	48.47	18.25	5.79	109.34	3.15	2.58	





10/16/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	    	
		Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85	 	
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 575.61	855.21	46.02	24.51	5.51	110.70	2.63	2.16		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	    	
		Töltött cukkini	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	0.51	0.81	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 130.40	748.38	37.39	18.51	3.83	104.36	0.92	1.67		





10/17/2025 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Babgulyás	799.09	191.17	11.99	7.47	1.46	18.71	0.09	0.64	     	
		Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20	  	
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		Összesen:	3 820.14	913.91	30.23	31.12	7.22	125.84	6.08	1.85		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	799.09	191.17	11.99	7.47	1.46	18.71	0.09	0.64	     	
		Sajtos - tejfölös lángos	1 857.17	444.30	11.81	23.42	4.83	46.38	0.41	0.38	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 323.39	795.07	29.68	32.33	6.65	94.01	0.68	1.56		





10/18/2025 szombat		(00545) Gimnázium Komló (A-menü)		E	Paradicsomleves	685.37	163.96	3.02	4.15	0.47	27.47	17.99	0.48	  	
					Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43	  	
					Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
					Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
					Összesen:	3 375.24	807.47	35.86	28.36	5.23	101.91	18.17	2.24		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
					Csirkés fajitas	982.86	235.13	28.43	8.62	1.12	10.53	0.00	0.42		
					Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Összesen:	3 525.94	843.53	43.93	21.09	2.57	122.41	21.98	1.28		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

