



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 hétfő	(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		
			Tökmagos rántott hal	1 654.26	395.76	25.53	20.76	3.66	24.59	0.70	0.97		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 795.50	908.02	35.87	31.70	5.01	116.71	7.17	3.32		
	(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		
			Parajos-sajtos gnocchi	1 937.26	463.46	15.60	12.47	4.78	70.47	1.60	2.23		
			Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
			Összesen:	3 003.44	718.52	20.53	15.13	5.10	122.29	1.76	3.62		





10/21/2025 kedd		(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
				Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
				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		
				Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
				Összesen:	3 995.16	955.77	50.48	31.27	6.00	114.46	0.72	2.77		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
				Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12		
				Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
				Összesen:	3 200.87	765.76	35.16	29.85	10.10	87.18	11.58	2.88		





10/22/2025 szerda		(00545) Gimnázium Komló (A-menü)		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	      	
					Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
					Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
					Összesen:	3 263.09	780.64	28.39	25.15	8.26	106.35	3.46	4.29		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	      	
					Mozzarellás csirkemell	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.22	1.47	    	
					Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16	      	
					Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   	
					Összesen:	3 937.51	941.99	52.28	32.21	12.35	110.97	13.12	3.36		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

