



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(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		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 827.93	915.77	40.35	36.96	9.17	101.72	2.40	2.37		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott sertésborda	1 714.98	410.28	30.67	19.51	4.82	27.24	0.80	0.70		
			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:	4 369.52	1 045.34	45.54	36.61	6.80	131.49	7.44	2.46		





11/11/2025												
kedd												
(00545)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50	      	
		Savanyú vetrece	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60	    	
		Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
			Összesen:	4 259.54	1 019.02	48.76	37.60	9.90	119.71	4.64	1.80	
(00625)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50	      	
		Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Provancei csirkecomb	1 152.51	275.72	22.11	12.09	2.10	18.79	6.40	0.74		
		Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Összesen:	4 252.40	1 017.31	45.93	37.54	6.13	107.77	7.32	2.06	





11/12/2025 szerda													
B menü (00625)	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontetéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	     	
			Pirított baconos sertésborda	1 170.56	280.04	22.73	17.46	4.91	7.74	0.51	0.75	 	
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	4 035.70	965.48	53.61	30.50	8.35	115.98	3.02	2.43			
	(00625) Gimnázium Komló (B-menü)	E	Csontleves cércsontetéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	     	
			Páztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69	 	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 869.73	925.77	43.30	25.80	6.84	108.85	3.65	3.34			





11/13/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
			Karamellizált hagymás csirkemell	1 125.77	269.32	30.62	13.17	6.66	7.01	1.74	0.80	 	
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	     	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 781.24	904.60	42.68	26.28	8.17	122.44	30.44	2.44			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52	 	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	     	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 337.80	798.52	46.20	22.50	6.87	100.82	25.23	5.01			





11/14/2025 péntek		(00545) Gimnázium Komló (A-menü)		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	      	
					Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40	      	
					Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
					Összesen:	3 247.50	776.91	23.53	42.15	19.55	75.39	18.53	2.61		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	      	
					Szilváslepeny	3 666.58	877.17	18.54	28.47	6.04	135.38	30.65	0.49	  	
					Összesen:	4 686.33	1 121.13	34.67	42.32	11.39	148.77	32.38	1.69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

