



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			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:	3 110.40	744.12	37.09	25.69	5.87	87.48	2.62	3.13		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 072.66	735.09	36.16	20.32	5.10	98.79	3.38	4.17		





11/18/2025													
kedd													
(00545)	Gimnázium Komló (A-menü)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97	      	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Tökmagos rántott csirkemell	1 731.28	414.18	36.45	18.24	2.98	24.73	0.64	0.70	   	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	4 075.32	974.96	49.19	30.58	4.64	122.49	9.21	2.66			
(00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97	      	
			Tejszínes-baconos gnocchi	2 263.73	541.56	14.67	21.89	11.89	70.10	2.40	2.18	      	
		Összesen:	3 078.98	736.60	19.23	27.96	12.85	100.34	4.77	3.15			





11/19/2025 szerda	(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	     	
			Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	2.31	0.95	  	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 886.17	929.70	37.65	26.09	5.03	134.03	3.28	2.16		
	(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	     	
			Rozmaringos sertéssült	1 265.62	302.78	24.64	18.37	4.23	9.18	0.80	0.53		
			Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 328.23	796.23	37.20	29.37	7.98	93.23	7.91	2.27		





11/20/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43	     	
			Mustáros sertésragu	1 236.24	295.75	24.94	18.55	6.39	6.68	2.45	1.41	    	
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	     	
			Összesen:	3 379.88	808.39	36.30	29.68	7.74	97.43	3.94	2.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Orjaleves petrezselymes galuskával	613.89	146.86	5.82	2.31	0.18	25.59	1.00	0.84	     	
			Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.66	1.70	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 083.68	737.72	37.26	26.64	7.89	84.76	3.84	3.08		





11/21/2025 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	     	
					Morzsás nudli	2 970.94	710.75	18.45	17.42	1.31	119.30	0.70	1.65	 	
					Fahéjas almaszószt	218.54	52.28	0.32	0.32	0.00	11.66	5.99	0.01		
					Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
					Összesen:	4 893.33	1 170.65	46.37	28.61	3.65	179.87	6.93	3.69		
		(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 pite	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	17.17	0.69	   	
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Összesen:	3 821.91	914.33	42.70	35.95	14.75	104.05	17.39	2.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

