



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Lecsós sertésborda	1 207.66	288.91	24.09	15.26	3.78	13.36	0.68	1.51		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 280.97	784.73	38.51	25.12	5.02	104.74	1.65	2.26		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 914.25	936.24	42.97	24.07	3.26	134.49	6.08	2.39		





11/25/2025 kedd												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
		Debreceni tokány	1 242.89	297.34	25.41	19.02	6.21	5.74	0.41	0.83	  	
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
		Összesen:	3 254.06	778.48	37.71	20.99	6.85	106.20	22.29	2.95		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
		Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89	     	
		Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
		Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60	 	
		Összesen:	3 815.12	878.47	43.44	24.10	6.42	133.04	24.40	5.07		





11/26/2025		szerda											
(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	     	
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:			3 280.70	784.85	44.87	24.82	5.49	92.30	2.26	3.29		
	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	     	
			Kapros túrós harcsa rakott	2 852.15	682.33	44.86	19.51	6.63	80.22	5.45	1.04	     	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:		3 698.94	884.91	49.14	22.12	6.95	119.94	5.61	2.41		





11/27/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	     	
		Tejszínes baconos csirke	1 634.47	391.02	33.46	25.31	12.10	5.59	0.18	2.10	    	
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99	 	
		Összesen:	3 763.49	900.36	54.50	36.10	13.60	82.97	5.35	3.49		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
		Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	      	
		Összesen:	3 130.72	748.55	25.65	30.51	13.20	88.29	37.04	3.40		





11/28/2025 péntek		(00545) Gimnázium Komló (A-menü)		E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83	    	
					Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	  	
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
					Összesen:	4 481.02	1 071.90	41.63	43.03	18.95	115.43	18.73	1.80		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83	    	
					Gőzgombóc	2 147.56	513.77	12.76	7.86	2.13	95.78	30.67	0.68	  	
					Vanília sodó	301.67	72.17	2.39	1.27	0.67	12.72	6.01	0.10		
					Összesen:	4 389.52	1 050.01	42.66	26.24	8.55	145.33	38.21	1.61		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

