

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 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	1 360.34	325.44	17.78	25.65	8.18	5.41	0.34	0.90		
			Galuska	1 531.38	366.36	9.00	7.17	1.03	66.00	1.00	0.50		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
			Összesen:	3 573.07	854.61	31.48	38.20	11.17	94.79	8.17	1.98		

10/13/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			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:	4 085.11	977.30	41.65	32.25	7.05	103.23	2.12	1.91		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Rántott camembert nuggets	1 528.93	365.77	13.00	25.78	12.09	1.81	1.50	1.30		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Összesen:	4 033.95	965.06	24.33	39.94	14.06	107.11	18.28	2.09		

10/14/2026 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) Gimi-szakiskola (B menü)	E	Csontleves cércsontellett	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Olasz rakott burgonya	2 571.23	615.13	31.06	26.38	10.29	61.79	3.13	1.13		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 410.73	815.97	36.41	28.56	10.36	101.03	4.13	1.84		

10/15/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Csirkés arrabbita	955.45	228.58	24.98	9.72	1.38	9.20	4.80	0.60		
			Parmezán sajt	235.43	56.32	4.02	4.34	2.67	0.24	0.00	0.26		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Összesen:	3 842.60	919.28	52.32	24.03	5.63	121.79	5.46	2.22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Mediterrán töltött cukkini	1 919.23	459.14	24.92	29.38	10.85	22.64	1.75	0.89		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 676.55	879.55	42.52	34.52	11.66	95.91	2.59	2.60		

10/16/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065.68	254.95	21.15	9.77	3.16	20.21	1.46	1.23		
			Császármorzsa	2 723.44	651.54	17.52	22.77	5.66	92.90	0.00	1.20		
			Gyümölcsöntet	267.10	63.90	0.90	0.13	0.00	13.76	3.50	0.02		
			Összesen:	4 056.22	970.39	39.57	32.67	8.82	126.87	4.96	2.45		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065.68	254.95	21.15	9.77	3.16	20.21	1.46	1.23		
			Pestos penne	2 625.09	628.01	17.86	30.14	9.91	69.12	6.63	3.35		
			Összesen:	3 690.77	882.96	39.01	39.91	13.07	89.33	8.09	4.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!