

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 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		
			Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	17.86	8.83	71.77	3.22	2.97		
			Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
			Összesen:	3 289.38	786.93	24.49	20.52	9.15	123.59	3.38	4.36		

10/20/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Firenzei spagetti	2 805.18	661.39	46.25	20.98	8.64	73.74	0.98	1.16		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 916.22	927.19	52.43	34.78	14.20	104.10	12.53	2.24		
	(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		

10/21/2026 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		
			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:	3 624.69	867.15	41.06	31.82	8.57	100.53	3.18	2.02		
	(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	1 200.60	287.23	37.17	13.92	6.27	2.95	0.00	1.47		
			Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16		
			Összesen:	3 502.61	837.95	49.47	26.55	7.76	99.07	1.44	3.03		

10/22/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Crema di fagioli (Olasz bablevés)	1 016.51	243.18	9.47	8.23	1.13	28.34	1.45	0.80		
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 525.11	564.58	42.09	15.78	5.49	77.77	0.82	3.41		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 811.25	872.26	52.04	24.25	6.62	120.59	2.27	4.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Crema di fagioli (Olasz bablevés)	1 016.51	243.18	9.47	8.23	1.13	28.34	1.45	0.80		
			Vajgban sült petrezselymes harcsaszelet	864.46	206.81	17.01	14.55	6.14	0.86	0.05	0.87		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Paprikasaláta	235.67	56.38	1.47	0.37	0.00	11.73	7.99	0.40		
			Összesen:	3 349.57	801.33	35.50	25.13	7.51	101.15	9.49	2.64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!