

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 733.62	893.22	37.97	29.82	5.67	116.60	7.40	3.24		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 168.53	758.02	35.54	30.22	7.39	84.29	9.79	3.57		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 931.56	940.57	43.01	35.62	8.31	109.69	10.31	3.95		

11/3/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 499.11	837.11	34.21	23.81	4.09	117.07	3.71	3.09		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Sváb fasírt	1 577.49	377.39	18.47	26.95	9.11	14.64	0.36	0.65		
			Francia saláta	1 209.17	289.28	9.53	12.69	2.44	32.74	4.34	1.61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	4 154.17	993.83	38.48	44.54	12.33	105.24	5.85	4.02		

11/4/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Bugaci sertésragu	1 451.21	347.18	28.49	20.32	5.42	12.13	0.85	0.73		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 701.88	885.42	39.69	30.80	6.65	110.57	2.12	1.54		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Joghurtos-tárkonyos csirkecomb	1 026.23	245.51	24.48	11.33	2.68	10.36	1.45	1.12		
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 596.51	860.22	38.15	23.96	4.18	120.42	8.92	3.18		

11/5/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 368.13	805.62	34.04	26.19	6.17	104.59	5.16	3.36		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Mustáros sertéskaraj	1 112.84	266.23	24.78	15.06	4.11	7.21	1.90	1.14		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 358.87	803.40	41.74	29.11	8.04	97.06	6.26	3.40		

11/6/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	2.58	1.28		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	4 000.61	957.07	41.13	29.90	12.69	129.42	3.27	2.89		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Rizsfelfújít	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78		
			Gyümölcsöntet	267.10	63.90	0.90	0.13	0.00	13.76	3.50	0.02		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Összesen:	3 131.25	749.10	24.95	8.46	2.54	140.65	18.61	2.26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!