

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Párolt káposzta 1/2 adag	526.92	126.06	2.26	6.78	0.78	13.82	5.99	1.49		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	4 028.31	963.72	30.80	41.57	8.75	120.89	6.35	4.53		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott sertésborda	1 714.98	410.28	30.67	19.51	4.82	27.24	0.80	0.70		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 369.52	1 045.34	45.54	36.61	6.80	131.49	7.44	2.46		

11/10/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Savanyú vetreze	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Összesen:	4 259.54	1 019.02	48.76	37.60	9.90	119.71	4.64	1.80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Provancei csirkecomb	1 152.51	275.72	22.11	12.09	2.10	18.79	6.40	0.74		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Összesen:	4 252.40	1 017.31	45.93	37.54	6.13	107.77	7.32	2.06		

11/11/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsopetélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Pírított baconos sertésborda	1 170.56	280.04	22.73	17.46	4.91	7.74	0.51	0.75		
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49		
			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:			4 035.70	965.48	53.61	30.50	8.35	115.98	3.02	2.43		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércsopetélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:			3 869.73	925.77	43.30	25.80	6.84	108.85	3.65	3.34	

11/12/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Karamellizált hagymás csirkemell	1 159.34	277.35	30.62	13.17	6.66	9.01	3.74	0.80		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 814.81	912.63	42.68	26.28	8.17	124.44	32.44	2.44		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 337.80	798.52	46.20	22.50	6.87	100.82	25.23	5.01		

11/13/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
			Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 823.12	914.62	27.28	42.25	19.55	104.84	18.56	3.11		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
			Szilváslepeny	3 666.58	877.17	18.54	28.47	6.04	135.38	30.65	0.49		
			Összesen:	4 686.33	1 121.13	34.67	42.32	11.39	148.77	32.38	1.69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!