

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778.32	186.20	6.86	1.68	0.42	33.74	0.21	0.63		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 260.79	780.10	38.21	25.99	5.93	94.26	2.65	3.22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 072.66	735.09	36.16	20.32	5.10	98.79	3.38	4.17		

11/17/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 617.08	865.33	47.62	13.90	2.40	133.87	26.98	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		
			Tejszínes-baconos gnocchi	2 263.73	541.56	14.67	21.89	11.89	70.10	2.40	2.18		
			Összesen:	3 117.45	745.80	19.37	23.20	12.46	112.16	22.38	2.68		

11/18/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 728.26	891.93	37.39	24.22	4.82	129.19	3.28	2.14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Rozmaringos sertéssült	1 265.62	302.78	24.64	18.37	4.23	9.18	0.80	0.53		
			Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 328.23	796.23	37.20	29.37	7.98	93.23	7.91	2.27		

11/19/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Mustáros sertésragu	1 236.24	295.75	24.94	18.55	6.39	6.68	2.45	1.41		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	3 379.88	808.39	36.30	29.68	7.74	97.43	3.94	2.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Sváb savanyú máj	1 333.59	319.04	25.91	17.97	6.54	12.81	2.45	0.72		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Összesen:	3 703.23	885.75	37.72	29.13	7.90	118.11	25.14	1.52		

11/20/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Burgonyás morzsás nudli	2 445.71	585.10	10.58	17.84	2.02	92.65	11.82	2.98		
			Fahéjas almászósz	218.54	52.28	0.32	0.32	0.00	11.66	5.99	0.01		
			Összesen:	4 129.30	987.87	36.60	28.83	4.36	141.72	18.03	4.72		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Túrós pite	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	17.17	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 821.91	914.33	42.70	35.95	14.75	104.05	17.39	2.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!