

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.44	0.66		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	4 186.03	1 001.44	34.21	46.27	12.85	108.26	2.67	3.80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
			Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 510.96	839.94	45.28	20.06	3.44	116.00	2.83	2.51		

9/23/2025
kedd

9/24/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 419.69	818.10	28.89	27.95	8.83	108.47	3.24	4.39		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			BBQ csirkecomb	845.32	202.23	21.04	9.87	1.84	1.29	0.48	0.99		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 560.64	851.82	37.26	26.56	3.93	93.77	1.16	2.31		

9/25/2025 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		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 643.93	871.76	36.59	24.53	4.90	123.94	28.36	2.17		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Rántott harcsa	1 328.52	317.83	21.60	13.43	1.59	26.97	0.80	1.01		
			Ecetes burgonyasaláta	1 066.86	255.23	6.66	0.54	0.06	54.65	2.00	0.53		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 726.03	891.40	35.15	24.91	6.85	130.01	36.24	2.39		

9/26/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	1 453.59	347.75	17.27	17.91	5.30	28.57	1.34	0.88		
			Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 422.81	1 058.09	37.72	38.61	9.27	138.02	26.32	1.72		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	1 453.59	347.75	17.27	17.91	5.30	28.57	1.34	0.88		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	3 966.60	948.95	29.19	35.79	13.57	125.92	18.49	1.80		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!