

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Székelykáposzta tejföllel	1 844.92	441.37	26.75	28.96	9.31	17.88	1.80	3.53		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 368.95	805.78	36.73	33.35	10.07	86.26	2.95	4.55		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	17.86	8.83	71.77	3.22	2.97		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 080.10	736.68	23.66	20.81	9.23	111.23	4.19	3.45		

12/16/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 351.59	800.32	34.64	29.12	2.80	98.83	3.70	3.42		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Rakott zöldbab	1 992.35	476.64	27.27	23.05	7.39	39.07	2.66	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 591.51	859.21	41.73	36.09	8.80	88.73	3.71	2.48		

meuid zrt.

12/18/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 819.89	913.71	56.61	22.56	5.36	119.31	7.71	2.35		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
			Mexikói rizs	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 627.52	867.69	52.28	22.56	5.02	112.07	7.73	3.35		

12/19/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Tejberizs kakaós szórattal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 062.55	971.60	29.77	13.21	4.14	181.23	60.76	1.78		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Túrós csusza	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	6.36	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 679.69	880.32	41.55	28.50	11.49	112.66	6.58	1.39		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!