mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.







	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/30/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 985.19	953.21	43.31	31.61	8.78	119.68	3.14	2.72		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Töltött káposzta teljföllel	2 428.93	581.08	25.40	39.47	15.58	30.46	2.87	3.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 514.19	840.52	34.08	43.76	16.34	74.64	4.02	4.39		









ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Magos rántott csirkemell	1 616.83	386.80	34.80	17.68	2.64	21.16	0.58	0.87		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Összesen:	4 336.09	1 037.34	50.53	39.58	10.25	118.32	8.83	3.35		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06		
			Zöldséges bulgur	890.85	196.19	6.90	4.42	0.54	38.98	0.00	1.04		
			Amerikai káposztasaláta	569.33	136.20	1.91	8.89	1.60	11.92	4.18	1.20		
			Összesen:	3 638.37	853.49	44.94	46.85	25.06	69.64	8.11	5.91		

ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Párolt sertésszelet	977.24	233.79	23.75	13.64	3.71	3.72	0.16	0.97		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
			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:	3 746.44	896.28	50.45	28.45	5.68	106.26	0.47	3.12		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	3 137.28	750.55	24.75	30.61	13.10	91.49	38.24	3.41		

ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Indiai joghurtos csirke	1 042.83	249.48	32.03	8.91	3.05	9.75	2.70	0.88		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Összesen:	3 254.41	778.57	43.23	23.06	5.02	97.65	3.46	1.67		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 813.00	912.21	42.00	33.43	7.48	108.48	0.77	2.18		

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37		
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35		
			Összesen:	3 887.32	929.98	44.87	32.46	11.86	110.85	23.00	1.72		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37		
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 145.16	752.42	26.90	21.95	7.68	109.03	33.45	3.08		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!