mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.







	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/7/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 245.24	776.36	47.29	22.62	4.72	91.63	2.65	1.99		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Vadas tokány	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 504.38	838.36	38.74	32.05	8.84	96.32	4.50	2.20		









ISKOLA ÉTTEREM

12/8/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 394.50	812.08	38.34	29.73	7.10	101.78	1.51	1.89		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Csirkepaprikás	1 029.05	246.18	21.22	14.13	4.09	6.90	1.63	1.60		
			Galuska	1 531.38	366.36	9.00	7.17	1.03	66.00	1.00	0.50		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 268.48	781.92	35.89	29.02	7.93	91.71	6.04	3.40		

ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 818.11	913.42	33.23	29.45	8.02	123.79	24.72	3.03		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Vegetáriánus chilis bab	2 329.10	557.20	29.64	8.97	1.25	75.11	10.28	1.62		
			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:	3 835.73	917.64	40.87	12.59	1.68	143.27	11.46	2.87		

ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
			Összesen:	3 360.19	803.87	47.49	24.91	5.31	94.86	4.02	2.38		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Csirkecomb aszalt szilvával	1 104.07	264.13	22.39	7.02	1.55	30.25	15.25	0.63		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Összesen:	3 428.29	820.17	38.29	24.70	5.74	111.58	17.20	2.84		

ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14		
			Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 293.12	1 027.06	42.73	23.85	5.18	156.44	32.59	3.05		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14		
			Erdei gombás tagliatelle	1 769.12	423.23	12.81	7.60	1.62	73.66	0.00	0.47		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 396.02	812.44	37.12	20.13	4.23	117.52	0.22	1.62		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2026 szombat	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	
			Szerb rizseshús	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.41	0.63	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	3 696.76	884.19	37.45	31.78	7.76	110.63	8.87	2.21	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	
			Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44	
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	4 032.40	964.49	44.34	27.74	5.55	132.65	8.98	4.14	

. . . . . Üzletvezető

. . . . . Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!