mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.14. - 2026.12.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/14/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Székelykáposzta tejföllel	1 844.92	441.37	26.75	28.96	9.31	17.88	1.80	3.46		
			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	4.48		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Parajos-sajtos gnocchi	2 487.77	595.16	18.02	17.92	8.83	88.47	2.78	2.58		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 344.67	799.97	22.12	20.87	9.23	127.93	3.75	3.06		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/15/2026 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	
			Currys csirkemell	995.64	238.19	28.27	11.72	5.64	4.88	0.85	0.25	
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29	
			Összesen:	3 506.23	838.81	43.51	31.65	7.72	94.02	1.83	1.52	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00	
			Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
			Összesen:	3 579.88	856.43	44.71	30.12	9.54	100.86	14.14	3.15	

ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40	
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17	
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00	
			Összesen:	3 680.33	880.46	35.52	25.31	4.37	130.59	4.57	2.90	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40	
			Rakott zöldbab	1 963.39	469.71	27.11	23.05	7.38	37.52	2.66	1.94	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00	
			Összesen:	3 837.65	918.10	38.15	32.98	10.42	113.45	5.10	2.88	

ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2026 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	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 686.75	881.86	52.41	20.94	4.78	119.23	7.71	2.30		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Teriyaki harcsa	972.99	232.77	18.84	13.70	2.32	6.96	5.44	0.79		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 483.41	833.22	43.06	23.41	3.58	109.32	6.56	1.83		

ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 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) B menü (Gimi-szakiskola)	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 fenntarjuk!