



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórát	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,40		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	4,80	2,98	1,20	1,20	0,32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04		
			Szezámós rántott csirkemell	1 739,97	416,26	34,93	18,89	2,67	25,89	0,36	0,71		
			Zöldborsópüré	781,53	186,97	11,51	4,83	2,07	24,01	0,02	0,53		
			Kuszkusz	1 094,62	261,87	6,72	6,56	0,71	35,10	0,02	0,51		
		U	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
			Összesen:	11 524,63	2 757,08	116,22	84,18	29,02	367,91	99,08	7,30		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	7,50	2,85	1,05	0,25	1,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Ízesített szívószál	125,09	0,00	0,22	1,33	0,15	4,15	0,00	0,01		
			Fonott kalács	881,40	210,86	5,88	2,34	1,56	36,54	4,74	0,26		
		E	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
			Vadas tokány	1 225,69	293,23	23,06	17,80	5,90	9,75	3,27	1,08		
			Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
			Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
		U	Majorannás kenőmájás	430,25	102,44	4,01	8,92	4,32	0,72	0,00	0,60		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13.	(00541) Szakiskola	V	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 453,26	2 231,12	97,80	65,13	22,48	308,45	29,96	7,87		
	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós csiga	1 437,92	344,00	5,50	14,80	8,00	46,50	15,20	0,50		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Csontleves cézmetélttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 756,75	659,51	22,98	25,78	7,63	83,06	23,96	1,86		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
		V	Csemege karaj	912,65	218,34	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 15. csütörtök	2023. 06. 14	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 619,36	387,39	14,41	9,83	14,30	63,74	2,24	2,17		
			Összesen:	10 604,96	2 537,06	108,18	90,22	44,01	322,80	63,59	9,84		
2023. 06. 15. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Halkrém	491,31	117,54	7,44	9,45	4,50	0,88	0,79	0,29		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Mentás számócaleves	689,77	165,02	2,31	1,63	0,69	34,22	15,02	0,11		
			Reszelt trappista sajt	259,16	62,00	5,20	4,60	3,10	0,00	0,00	0,36		
			Húsos zöldséges rizottó	2 460,57	549,14	30,54	15,55	5,04	79,84	0,85	2,28		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



MEVID zRt. | Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk | www.mevid.hu | iskola.etterem.komlo@mevid.hu
Az allergénekkel kapcsolatos részletekért keresse az üzletvezetőt | 72 - 481-063 |



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 16.	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	U	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	8 453,25	2 022,31	78,70	48,03	14,78	306,53	78,91	6,82		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!