



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórát	1 563,76	374,11	10,58	3,42	1,63	74,80	34,37	0,27		
	T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
		Sonkás sajtkrém	208,16	49,80	3,45	3,60	2,23	0,90	0,90	0,24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
		Szezámós rántott csirkemell	1 528,32	365,63	28,75	18,27	2,48	20,90	0,32	0,93		
		Kuszkusz	906,33	216,83	5,60	5,31	0,57	29,25	0,02	0,41		
		Zöldborsópüré	556,03	133,02	8,20	3,39	1,45	17,17	0,01	0,34		
	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	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Hamburger	2 298,39	549,85	19,36	22,79	9,27	64,42	9,20	2,23		
		Összesen:	9 427,26	2 255,33	92,73	68,33	22,90	304,05	74,80	5,97		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		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	734,50	175,72	4,90	1,95	1,30	30,45	3,95	0,22		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Vadas tokány	905,48	216,62	18,15	12,96	4,32	6,52	2,36	0,81		
			Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74		
			Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
		U	Majorannás kenőmájás	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	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	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13.	(00533)	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	7 408,31	1 742,04	76,96	50,54	17,35	242,05	25,61	5,91		
2023. 06. 14. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	 	
		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	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika Kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34	 	
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		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	779,56	186,50	21,09	10,91	3,21	0,79	0,00	0,95	 	
			Joghurtos kukoricasaláta	1 474,55	352,74	13,11	8,80	12,78	58,35	1,94	1,84	 	
			Összesen:	8 212,18	1 964,62	87,15	67,93	34,43	251,94	48,16	8,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 15. csütörtök	Alsós EGYMI Komló (00533)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	725,65	173,60	3,00	5,60	0,44	26,80	11,60	0,04		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Halkrém	289,51	69,26	4,65	5,46	2,53	0,49	0,44	0,18		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Reszelt trappista sajt	259,16	62,00	5,20	4,60	3,10	0,00	0,00	0,36		
			Húsos zöldséges rizottó	1 867,72	424,24	23,51	11,79	3,81	60,27	0,57	1,45		
		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	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		



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

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!