



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (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		
	Familia toast sonkás szelet	192,28	46,00	6,00	2,00	0,80	1,00	0,20	1,25		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
	T Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Kemencés sült csirkemell sonka	163,86	39,20	7,60	0,60	0,24	0,80	0,36	0,66		
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 	
	E Csontleves cérnametéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80	     	
	Znaimi sertésborda	1 275,26	305,09	23,03	20,49	6,80	6,81	1,60	1,32	  	
	Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	U Vaniliás puding csoki öntettel	391,88	93,75	1,37	1,00	0,62	19,62	14,75	0,85		
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	

MEVID zRt. | Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk | [www.mevid.hu](http://www.mevid.hu) | [iskola.etterem.komlo@mevid.hu](mailto:iskola.etterem.komlo@mevid.hu)  
Az allergénekkal kapcsolatos részletekért keresse az üzletvezetőt | 72 - 481-063 |



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 13.		(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
V	Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
	Összesen:	11 239,14	2 688,79	102,68	66,60	16,87	410,44	71,53	11,45				
2024. 05. 14. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
		T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Csokoládés gabonagolyó	840,00	200,96	2,90	1,75	0,40	42,00	16,65	0,00		
		E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Görög csirke paradicsomszószban	1 098,18	262,72	24,47	14,15	2,39	7,29	1,13	0,49		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Kenőmájas	429,20	102,19	4,00	8,92	4,32	0,68	0,00	0,60		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 14. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Tejfölös túró	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56			
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08			
	Összesen:	9 858,70	2 358,06	100,67	62,82	23,01	339,41	34,20	7,67			
2024. 05. 15. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Kelt almás táská	826,01	197,61	5,32	3,36	1,26	35,42	4,69	0,35			
T	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			
	Mozzarella sajt	590,02	141,15	9,71	10,80	5,75	1,11	0,00	0,47			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31			
	Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,54			
	Felesborsófőzelék	1 262,52	302,04	16,87	4,96	0,64	47,12	0,00	1,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
U	Meggyes muffin	1 021,80	244,45	3,13	11,76	5,34	31,19	15,29	2,25			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 15. szerda											
(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
V	Dubarry halszelet	1 435,32	343,38	25,61	20,86	7,53	12,31	0,02	1,72		
	Hagymás törtburgonya	1 374,13	328,74	7,48	6,17	0,70	59,32	0,00	0,24		
	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
	Összesen:	10 358,07	2 478,00	116,65	86,26	29,53	299,67	38,07	10,23		
2024. 05. 16. csütörtök											
(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Akácmez	38,12	9,12	0,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00		
	Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
	Fűszeres csirkecombfilé	856,24	204,84	22,47	11,94	2,00	0,10	0,00	0,67		
	Sárgarépás rizs	1 689,02	404,07	7,74	8,71	1,02	73,09	0,65	1,15		
	Görög saláta	692,20	165,60	4,46	11,25	2,55	14,29	0,00	1,09		
U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 16. csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75			
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01			
	Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08			
	Összesen:	9 806,14	2 345,96	100,28	62,74	18,66	339,00	46,80	8,11			
2024. 05. 17. péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Tonhalas krém	806,40	192,92	3,72	19,62	2,10	1,02	0,30	0,84			
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08			
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60			
	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	Májgaluska leves	1 035,97	247,84	18,30	7,89	1,57	25,25	0,42	0,52			
	Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20			
	Gyümölcsöntet	267,68	64,04	0,72	0,10	0,00	14,22	5,99	0,01			
	Összesen:	7 632,73	1 826,01	65,94	64,19	14,70	238,65	19,21	5,11			



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!