



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		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		
			Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Hentes tokány	1 095.03	261.97	22.23	16.68	4.63	5.38	0.89	0.73		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
		U	Vaniliás puding csokiöntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		V	Mákos nudli	3 322.48	794.85	20.45	21.38	3.53	129.54	29.97	1.49		

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

12/202	00541	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	10 648.62	2 547.50	96.68	55.75	13.92	405.52	74.57	7.74		
5/13/2025 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	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	0.00	0.04		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 543.05	369.15	27.38	20.06	7.76	19.20	9.98	1.76		
			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		
		U	Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			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:	9 979.03	2 386.84	105.06	69.94	25.53	328.15	35.88	8.81		
5/14/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			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	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
		V	Dubarry halszelet	1 435.32	343.38	25.61	20.86	7.53	12.31	0.02	1.72		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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:	9 853.42	2 357.28	120.80	69.03	21.83	304.94	38.17	8.97		
		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		
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	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		
			Spenótos-fetáskrém	208.35	49.84	2.36	3.69	1.83	1.77	0.22	0.23		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
5/15/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Csontleves cércsüvel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			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		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		U	Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
	V	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		
		Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
		Összesen:	9 403.03	2 249.53	102.59	58.50	18.42	324.72	44.00	8.95		
5/16/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	672.00	160.77	3.10	16.35	1.75	0.85	0.25	0.70		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	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	0.00	0.04		
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.57	1.88		
		Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
			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		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Összesen:	9 766.21	2 336.41	85.45	71.12	21.60	321.64	80.24	9.36		
5/17/2025 szombat	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75		
		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		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		



ISKOLA ÉTTEREM

17/202	00541	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	7 095.29	1 697.43	73.45	58.39	22.22	214.32	26.02	6.10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!