



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(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		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37		
			Hentes tokány	819.64	196.09	17.65	12.08	3.43	3.93	0.57	0.56		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		U	Vaniliás puding csoki öntettel	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	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		

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	00533	V	Mákos nudli	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60		
			Összesen:	8 477.64	2 028.14	77.30	42.01	10.87	327.93	58.12	5.81		
5/13/2025 kedd	(00533) Alsós 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	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		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	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 305.40	312.30	15.62	22.89	8.10	10.48	4.84	1.05		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 895.70	1 888.56	76.56	60.93	22.48	253.50	26.49	6.64		
5/14/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42		
		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	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	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	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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		
		V	Dubarry halszelet	1 174.94	281.08	20.31	17.34	6.29	10.18	0.02	1.36		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025	szersza	(00533)	Alsós EGYMI Komló	V	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
					Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
					Összesen:	8 225.96	1 967.91	98.05	56.85	18.26	258.77	34.74	7.85		
5/15/2025	csütörtök	(00533)	Alsós 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		
					Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	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		
					Spenótos-fetáskrém	164.57	39.37	1.84	2.94	1.46	1.36	0.18	0.18		
					Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
				E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
					Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58		
					Sárgarépás rizs	1 163.14	278.26	5.17	6.74	0.78	48.84	0.27	0.49		
					Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
				U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
					Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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 (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
	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		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Összesen:	7 328.22	1 753.16	80.62	47.88	15.86	246.99	32.15	6.93		
5/16/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	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	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Palócleves	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.64	1.34		
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Kakaós piskóta	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43		
			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	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Összesen:	7 859.86	1 880.35	68.30	58.23	18.33	255.23	68.09	7.21		
5/17/2025 szombat	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50		
		T	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		
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		



ISKOLA ÉTTEREM

5/17/2025 szombat	(00533) Alsós EGYMI Konyha	E	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
		U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	6 139.05	1 468.68	59.18	43.34	17.91	206.42	55.42	4.90		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!