

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 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		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			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	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sonkás sajtkrém	290.51	69.50	2.75	6.28	0.00	0.50	0.00	0.70		
			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	Zöldséges rizsleves	241.26	57.72	1.56	0.90	0.11	10.65	0.05	0.11	     	
			Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77	      	
			Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Croissant	911.24	218.00	4.00	12.00	6.20	24.00	3.70	0.69	      	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Narancslé	384.56	92.00	1.40	0.80	0.16	19.00	20.20	0.02		

mevid zrt. | Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk. | www.mevid.hu | iskola.ettelezes@mevid.hu
Az allergénekkel kapcsolatos részletekért keresse az üzletvezetőt | 72/481-063

3/3/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Paprikás szalámi	282.40	67.56	2.45	5.16	2.38	0.46	0.05	0.48		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		V	Tökmagos halropogós	891.72	213.33	17.34	11.34	2.10	8.95	0.11	0.87	  	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	8 261.11	1 976.36	81.95	54.28	14.25	273.24	28.52	6.58		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
3/4/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	T	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		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Betyáros húsgolyók	1 045.57	250.14	10.28	18.95	7.67	9.78	3.06	1.38	 	
			Tejszínes sárgarépa-krémleves	399.62	95.60	2.08	3.72	1.79	13.13	0.48	0.55	     	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
		U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		

3/4/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Rakott kínai kel	1 584.52	379.07	15.58	26.18	8.47	21.63	1.70	1.35	 	
			Összesen:	8 173.86	1 955.49	78.31	83.42	30.94	219.48	20.73	8.06		
3/5/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65	  	
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
		E	Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35	       	
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94	     	
			Sajtmártás	736.49	176.19	7.44	12.57	7.77	8.79	1.46	0.96	     	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	     	
			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		
			Wimpi	1 493.51	357.30	14.82	17.77	7.06	34.04	6.56	2.23	 	

3/5/2021	00533	V	Mandarin	156.78	37.50	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	8 917.19	2 133.02	83.65	66.04	29.35	296.03	76.45	7.88		
3/6/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Párizsi felvágott	354.46	84.80	4.40	7.20	2.72	0.48	0.00	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42	       	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Csirkeraguleves	524.83	125.56	13.36	2.90	0.42	11.24	0.09	0.73	     	
			Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18	  	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Összesen:	6 072.15	1 452.69	58.51	42.66	12.03	201.37	39.38	5.88		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!