

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő (00530) Alsós Komló	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		
			Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
			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		Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	      	
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51	    	
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Összesen:	5 016.75	1 200.19	42.48	45.00	14.86	150.76	19.66	4.72		
9/22/2026 kedd (00530) Alsós Komló	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
	E		Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47	      	

9/22/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Tejszínes halragu	645.01	154.31	13.21	9.31	2.95	3.49	0.00	0.71	  	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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		
			Összesen:	4 879.04	1 166.87	50.53	36.60	11.94	157.90	6.48	3.29		
9/23/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41	        	
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	     	
			Összesen:	5 076.49	1 214.48	42.33	40.16	17.49	165.80	29.56	4.31		

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

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/25/2026 péntek	(00530) Alsós konyha	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
			Összesen:	5 081.98	1 215.79	48.22	41.96	13.74	157.69	21.06	3.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!