mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	1.30		
			Zöldborsós szelet	891.38	213.25	20.04	10.86	2.79	8.49	0.00	0.77		
			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	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
			Összesen:	5 204.77	1 245.16	50.00	33.63	7.72	185.84	11.47	4.14		











ISKOLA ÉTTEREM









11/24/2026 kedd	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Borsos tokány (par.mentes)	902.47	215.90	17.76	14.61	4.39	3.06	0.00	0.83		
			Sütőtökkrémleves (tejmentes)	496.06	118.67	2.00	2.69	0.25	21.53	1.16	0.61		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 747.62	1 135.79	47.64	35.94	12.08	150.86	21.63	4.99		





ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2026 szerda	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	**T**	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Rakott zöldbab (tej-par.mentes)	1 269.96	303.82	19.23	12.97	2.59	26.83	0.00	1.12		
			Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Almaturmix	331.25	79.25	0.24	1.32	0.12	16.58	6.96	0.01		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 987.02	1 193.07	43.97	26.72	5.12	188.61	20.00	4.40		

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

11/26/2026 csütörtök	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
			Baconos csirke (tejmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	5 086.14	1 216.78	51.81	29.58	6.72	178.48	46.53	4.08		

mevid ISKOLA ÉTTEREM



11/27/2026 péntek	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Babgulyás (par.mentes)	1 024.68	245.14	15.65	9.31	1.88	24.33	0.01	1.14		
			Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Összesen:	4 627.53	1 107.07	40.27	21.08	5.31	185.19	49.37	4.51		





....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!