mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/30/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges túró	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/30/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	**V**	Fokhagymás csirkemáj	667.01	159.57	16.34	8.55	1.79	4.12	0.00	0.73	
			Petrezselymes rizs	1 277.51	305.62	5.77	6.73	0.78	55.10	0.39	0.84	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80	
			Összesen:	8 553.06	2 046.05	84.70	53.25	15.61	296.73	42.42	8.32	
12/1/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	**R**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16	
			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	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	1.09	0.51	
			Magos rántott csirkemell	1 320.28	315.86	28.11	14.18	2.17	18.14	0.51	0.72	
			Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Babkrém	237.68	56.86	2.92	2.10	0.25	0.92	0.00	0.52	
			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	
			Sonkás kockasajt	281.04	67.24	0.00	4.90	3.28	1.88	1.70	0.00	
			Összesen:	8 222.39	1 967.10	85.48	61.52	22.43	255.92	26.54	6.97	
12/2/2026 szerda	(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	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
			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	
			Füstölt mozzarella sajt	362.41	86.70	7.20	6.30	3.90	0.30	0.67	0.15	
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	

ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
		V	Tejberizs kakaós szórattal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57		
			Összesen:	8 508.88	2 035.48	86.37	55.80	20.96	290.97	51.36	6.68		
12/3/2026 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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Indiai joghurtos csirke	677.36	162.05	21.39	5.48	1.88	6.43	1.72	0.59		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Mustár	73.36	17.55	0.68	0.75	0.45	1.50	2.18	0.30		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	8 325.05	1 991.28	81.46	46.06	15.96	309.71	61.70	6.12		
12/4/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kelt almás táska	826.01	197.61	5.32	3.36	1.26	35.42	4.69	0.35		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	**E**	Tárkonyos harcsaraguleves	640.84	153.31	10.66	5.72	1.89	14.52	1.38	0.84		
			Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	6 143.10	1 469.64	72.10	40.03	15.15	198.42	20.06	3.92		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!