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	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Snidlinges túró	336.79	80.57	7.50	4.82	3.06	1.64	2.31	0.55		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		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	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			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	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Fokhagymás csirkemáj	878.07	210.07	20.69	11.17	2.30	6.44	0.00	0.96	
			Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
			Összesen:	10 973.34	2 625.01	111.53	72.68	21.63	368.10	46.16	10.41	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42	
			Töltött káposzta teljföllel	2 428.93	581.08	25.40	39.47	15.58	30.46	2.87	3.43	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Összesen:	3 514.19	840.52	34.08	43.76	16.34	74.64	4.02	4.39	
12/1/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		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	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	

ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61	
			Magos rántott csirkemell	1 616.83	386.80	34.80	17.68	2.64	21.16	0.58	0.87	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12	
		U	Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	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	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Babkrém	355.76	85.11	4.37	3.15	0.38	1.35	0.00	0.72	
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Sonkás kockasajt	281.04	67.24	0.00	4.90	3.28	1.88	1.70	0.00	
			Összesen:	10 832.27	2 591.46	109.97	74.76	25.86	354.21	31.89	9.71	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	**E**	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06		
			Zöldséges bulgur	890.85	196.19	6.90	4.42	0.54	38.98	0.00	1.04		
			Amerikai káposztasaláta	569.33	136.20	1.91	8.89	1.60	11.92	4.18	1.20		
			Összesen:	3 638.37	853.49	44.94	46.85	25.06	69.64	8.11	5.91		
12/2/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	**R**	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	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	483.21	115.60	9.60	8.40	5.20	0.40	0.89	0.20		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		

ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	T	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	
			Párolt sertésszelet	977.24	233.79	23.75	13.64	3.71	3.72	0.16	0.97	
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			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	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93	
			Összesen:	11 183.60	2 675.19	112.02	68.71	25.01	394.26	77.40	8.47	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	
			Összesen:	3 137.28	750.55	24.75	30.61	13.10	91.49	38.24	3.41	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2026 csütörtök

(00541) Szakiskola 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	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08
	Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01
	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	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60
	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54
E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50
	Indiai joghurtos csirke	1 042.83	249.48	32.03	8.91	3.05	9.75	2.70	0.88
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29
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	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08
	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05
	Mustár	97.81	23.40	0.90	1.00	0.60	2.00	2.90	0.40

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Ko	V	Ketchup	91.96	22.00	0.30	0.06	0.00	5.00	4.80	0.30	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	10 538.42	2 520.67	104.36	60.51	19.89	385.17	73.97	7.96	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50	
			Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79	
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	3 813.00	912.21	42.00	33.43	7.48	108.48	0.77	2.18	
12/4/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Kelt almás táska	1 652.02	395.22	10.64	6.72	2.52	70.84	9.38	0.70	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
		E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37	

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 péntek	(00541)	E	Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35		
			Összesen:	7 571.20	1 811.29	84.21	54.00	20.38	238.97	32.58	3.81		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37		
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 145.16	752.42	26.90	21.95	7.68	109.03	33.45	3.08		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!