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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	**R**	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Sajtkrém	562.21	134.50	4.65	12.00	8.00	1.95	1.90	1.00		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		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		
		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:	9 110.18	2 179.22	96.41	70.81	22.90	280.43	16.39	8.11		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/30/2026 hétfő	(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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	**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	
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
		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	
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
		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	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
			Összesen:	8 478.04	2 028.24	91.90	67.86	22.79	249.20	22.44	8.55		
	(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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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		
			Császárzsemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		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		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	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	
		V	Tejberizs kakaós szórattal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	8 627.19	2 063.61	83.97	44.51	11.54	324.19	71.92	6.07	
	(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	
12/3/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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	
			Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00	
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		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	

ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			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	
			Ketchup	91.96	22.00	0.30	0.06	0.00	5.00	4.80	0.30	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	7 887.24	1 886.90	81.54	46.72	12.95	276.72	33.50	5.73	
	(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	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04
			Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20
		E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35
		V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06
			Összesen:	7 055.87	1 688.00	73.44	42.78	16.56	250.83	65.07	4.42
	(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

ISKOLA ÉTTEREM

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!