mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/7/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Szendvics sonka	214.02	51.20	6.00	2.40	1.00	1.44	0.84	1.08		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	498.15	119.17	16.77	5.36	1.20	0.73	0.18	0.54		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/7/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	**U**	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		V	Camembertes almás harcsaszelet	823.98	197.12	17.77	12.18	4.48	2.97	0.81	1.05	
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			Összesen:	7 342.81	1 756.65	89.56	50.62	16.13	226.54	41.05	8.75	
12/8/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	**R**	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	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76	
			Karfiolleves	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/8/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
			Tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 101.37	1 938.14	84.20	68.80	24.95	245.71	38.11	6.38		
12/9/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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		
			Pizza	1 991.49	476.43	21.19	11.51	4.11	71.63	7.32	1.78		
			Összesen:	9 168.38	2 193.40	83.73	60.32	22.99	326.74	52.19	7.01		
12/10/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	1 984.86	474.85	31.76	11.73	1.63	59.03	1.48	0.77		
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	**V**	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
			Összesen:	7 780.19	1 861.31	96.12	55.98	18.15	237.38	39.79	5.12	
12/11/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	**R**	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		E	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94	
			Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	

ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	**U**	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21	
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		V	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96	
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Összesen:	8 038.96	1 923.21	75.84	47.42	11.97	294.85	63.29	7.60	
12/12/2026 szombat	(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	
			Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		T	Madártej ízű tejital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26	
			Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22	
		E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75	
			Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2026 szombat	(00533) Alsós EGYMI Komló	**E**	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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		
			Összesen:	5 914.20	1 414.76	51.32	48.15	19.54	185.93	46.26	4.55		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!