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	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/7/2026 hétfő	(00541) Szakiskola 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	1 301.97	311.48	27.21	19.64	7.14	4.73	1.25	1.64	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	9 408.32	2 250.78	118.91	67.27	21.23	281.01	45.70	11.66	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	
			Vadas tokány	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22	
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 504.38	838.36	38.74	32.05	8.84	96.32	4.50	2.20	
12/8/2026 kedd	(00541) Szakiskola 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	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
		T	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	

mevid zrt. | Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk. | www.mevid.hu | iskola.etterem@komlo.mevid.hu
Az allergénekkel kapcsolatos részletekért keresse az üzletvezetőt | 72/481-063

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/8/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	**T**	Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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	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		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	10 177.49	2 434.80	106.70	82.42	29.40	317.09	44.17	8.45		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/8/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	**E**	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30	
			Csirkepaprikás	1 029.05	246.18	21.22	14.13	4.09	6.90	1.63	1.60	
			Galuska	1 531.38	366.36	9.00	7.17	1.03	66.00	1.00	0.50	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
			Összesen:	3 268.48	781.92	35.89	29.02	7.93	91.71	6.04	3.40	
12/9/2026 szerda	(00541) Szakiskola 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	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		U	Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	
			Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11	
			Összesen:	11 167.53	2 671.66	101.45	73.80	26.84	396.99	71.22	8.16	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	
			Vegetáriánus chilis bab	2 329.10	557.20	29.64	8.97	1.25	75.11	10.28	1.62	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Összesen:	3 835.73	917.64	40.87	12.59	1.68	143.27	11.46	2.87	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2026 csütörtök

(00541) Szakiskola EGYMI Komló

R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
	Kapros túró	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00
E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37
	Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00
	Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01
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
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00
	Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35
	Összesen:	9 674.81	2 314.55	121.05	67.09	22.07	298.80	45.19	6.61

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2026 csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	**E**	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37	
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00	
			Csirkecomb aszalt szilvával	1 104.07	264.13	22.39	7.02	1.55	30.25	15.25	0.63	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
			Összesen:	3 428.29	820.17	38.29	24.70	5.74	111.58	17.20	2.84	
12/11/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	**R**	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Tonhalas pástétom	817.61	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			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	
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
		E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	

ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Összesen:	10 559.09	2 526.09	101.97	63.38	15.45	382.12	70.36	10.18	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	
			Erdei gombás tagliatelle	1 769.12	423.23	12.81	7.60	1.62	73.66	0.00	0.47	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 396.02	812.44	37.12	20.13	4.23	117.52	0.22	1.62	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2026 szombat	(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
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01
		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	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83
			Szerb rizseshús	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.41	0.63
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75
			Összesen:	6 833.18	1 634.53	62.17	52.59	18.38	219.81	49.73	5.04
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83
			Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44
			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
			Összesen:	4 032.40	964.49	44.34	27.74	5.55	132.65	8.98	4.14

ISKOLA ÉTTEREM

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!