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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		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		
		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:	7 334.53	1 754.66	104.48	53.96	16.91	201.97	14.84	9.71		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/7/2026 hétfő	(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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	**R**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Pizzás twister	2 516.36	602.00	12.80	27.20	14.00	75.00	10.80	3.26	
		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	
		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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
			Összesen:	8 515.18	2 037.12	82.73	77.92	31.73	250.20	22.60	7.45	

Quadro Bytes Kft. | 2025.11.21 12:59:57 | QB-Ételem

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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			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		
		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:	8 390.93	2 007.40	81.73	54.21	18.10	289.07	66.68	7.76		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(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	
12/10/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	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	
		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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
			Összesen:	9 074.53	2 170.94	107.78	77.48	27.37	262.91	31.34	4.61	

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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	**R**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
		E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	
			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	
		V	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	8 145.36	1 948.64	76.85	46.81	15.68	298.12	53.97	6.66		
	(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		
12/12/2026 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Madártej ízű tejital	877.80	210.00	7.00	7.00	4.75	30.00	30.00	0.33		
			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		
			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	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		

ISKOLA ÉTTEREM



12/12/2026 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A menü	E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	7 518.24	1 798.42	63.97	67.66	27.23	228.40	64.71	5.29		
	(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		







....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!