mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.14. - 2026.12.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/14/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	**R**	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			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		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		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		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35		
			Székelykáposzta tejföllel	1 291.80	309.04	20.62	19.51	6.18	12.37	1.20	2.47		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	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		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
			Összesen:	8 221.83	1 966.83	79.38	56.98	21.30	265.65	41.51	7.04	
12/15/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Kakaós foszlós kalács	781.66	187.00	3.45	8.50	3.10	23.50	5.00	0.30	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00	
			Currys csirkemell	713.56	170.71	20.49	8.46	4.13	3.13	0.63	0.18	
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20	
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/15/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57	
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Összesen:	8 632.52	2 065.21	84.48	72.39	28.63	262.10	55.56	5.72	
12/16/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13	
		E	Burgonyaleves	551.89	132.03	3.47	4.22	1.78	19.70	1.45	0.92	
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00	
		U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		V	Töltött csirkecomb	865.97	206.92	20.34	10.39	3.48	7.21	0.44	1.46	
			Rizi-bizi	1 380.46	330.25	7.79	6.84	0.78	58.91	0.22	0.24	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			Összesen:	8 896.43	2 128.10	96.24	63.75	22.07	296.86	22.26	8.25	
12/17/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Kőrözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23	
			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	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54	
			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	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
			Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	**U**	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Sonkás sajtkrém	277.55	66.40	4.60	4.80	2.98	1.20	1.20	0.32		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 322.50	1 751.80	76.84	40.55	15.24	271.34	67.10	5.12		
12/18/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	**R**	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Tejberizs kakaós szórattal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57		
			Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47		

ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	**E**	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
			Összesen:	6 144.44	1 469.82	51.92	38.83	14.99	223.34	48.81	4.36		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!