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	(00541) Szakiskola 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	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		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	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Székelykáposzta tejföllel	1 844.92	441.37	26.75	28.96	9.31	17.88	1.80	3.46		
			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		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	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		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
			Összesen:	10 049.39	2 403.96	95.60	68.78	24.74	326.71	45.57	9.24	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42	
			Parajos-sajtos gnocchi	2 487.77	595.16	18.02	17.92	8.83	88.47	2.78	2.58	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Összesen:	3 344.67	799.97	22.12	20.87	9.23	127.93	3.75	3.06	
12/15/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Kakaós foszlós kalács	937.99	224.40	4.14	10.20	3.72	28.20	6.00	0.35	
			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	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	

ISKOLA ÉTTEREM

12/15/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Currys csirkemell	995.64	238.19	28.27	11.72	5.64	4.88	0.85	0.25		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			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		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	10 409.12	2 490.22	103.58	93.38	35.00	300.94	62.89	7.75		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 579.88	856.43	44.71	30.12	9.54	100.86	14.14	3.15		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00541) Szakiskola 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	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
			Csokoládés gabonagolyó	995.68	238.20	3.48	2.10	0.48	50.40	19.98	0.19
		E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00
			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	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01
			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

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75
			Összesen:	11 138.65	2 664.39	117.54	77.47	25.90	379.33	32.03	9.51
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40
			Rakott zöldbab	1 963.39	469.71	27.11	23.05	7.38	37.52	2.66	1.94
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00
			Összesen:	3 837.65	918.10	38.15	32.98	10.42	113.45	5.10	2.88
12/17/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00
			Kőrözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35
			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
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
			Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	
			Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Sonkás sajtkrém	346.94	83.00	5.75	6.00	3.72	1.50	1.50	0.40	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Összesen:	9 516.65	2 276.57	111.54	50.13	18.66	342.78	48.26	7.31	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	
			Teriyaki harcsa	972.99	232.77	18.84	13.70	2.32	6.96	5.44	0.79	
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	3 483.41	833.22	43.06	23.41	3.58	109.32	6.56	1.83	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek
(00541) Szakiskola EGYMI Komló

R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
	Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66	
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
	Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22	
T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
	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	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84	
	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:	7 537.59	1 802.95	62.71	38.92	14.38	294.48	74.53	4.82	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	**E**	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Túrós csusza	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	6.36	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 679.69	880.32	41.55	28.50	11.49	112.66	6.58	1.39		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!