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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		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		
		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		
			Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Összesen:	7 397.81	1 769.61	75.53	48.14	15.17	228.00	32.83	8.09		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2026 hétfő	(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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	**R**	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		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		
			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		
		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:	8 356.44	1 999.15	95.32	70.12	24.85	239.28	30.23	6.91		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/15/2026 kedd	(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		
12/16/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		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		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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:	8 805.46	2 106.21	93.07	65.39	17.99	284.75	15.03	8.23	
	(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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02	
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00	
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	
		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	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	7 658.45	1 832.02	92.26	46.23	17.13	254.96	32.43	5.82		
	(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		
12/18/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	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		
			Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		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		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01
		V	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	1 141.14	273.00	10.50	8.10	5.40	36.30	1.32	0.48
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06
			Összesen:	8 060.68	1 928.09	60.82	36.19	14.92	329.78	73.53	4.47
	(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!