

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	  	
			Erdei gyümölcs-mártás (tejmentes)	906.60	216.89	2.01	7.96	0.90	33.96	17.31	0.30		
			Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
		U	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Laktózmentes Pöttyös rudi	748.22	179.00	5.10	8.60	6.90	20.00	19.00	0.03	    	
			Összesen:	4 699.82	1 124.36	43.93	40.01	15.56	143.40	45.48	2.55		

1/13/2026 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35	
		E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78	
			Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74	
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Összesen:	4 817.09	1 152.41	40.71	26.37	5.84	184.51	58.75	4.54	
1/14/2026 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Kukoricás kenyér	536.09	128.25	4.32	0.45	0.00	26.55	0.00	0.54	
			Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33	
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		E	Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.05	0.70	
			Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22	
			Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61	

1/14/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 128.93	1 227.03	56.24	32.62	9.32	172.81	22.94	4.07		
1/15/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
	E	Lencseleves (TEJMENTES)	689.88	165.04	8.38	3.53	0.37	24.64	0.11	0.72	 	
		Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
		Összesen:	5 352.27	1 280.45	50.22	31.93	6.83	193.40	30.79	4.16		

1/16/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
	E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35	  	
		Almás pite	2 140.55	512.09	8.67	19.11	8.48	76.56	16.33	0.58	 	
	U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 028.19	1 202.91	46.82	39.20	16.02	163.06	24.78	3.61		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!