

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	     	
			Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.00	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 201.50	1 244.39	59.48	40.25	12.52	156.15	13.06	4.48		
1/20/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		

1/20/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Joghurtos-tárkonyos csirkemell	672.66	160.92	21.94	4.95	1.07	6.51	0.87	0.72		
			Rizi-bizi	1 380.46	330.25	7.79	6.84	0.78	58.91	0.22	0.24		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	4 883.54	1 168.29	51.60	28.28	9.03	173.87	29.29	3.63		
1/21/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Póréhagymás túrókrém	215.28	51.50	5.05	2.77	1.73	1.47	1.37	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Olasz zöldségleves	263.12	62.83	2.08	1.47	0.21	9.94	0.82	0.73		
			Znaimi sertéscomb	954.71	228.40	18.12	15.40	5.09	4.01	1.25	0.97		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 989.75	1 193.61	50.48	38.06	14.82	157.08	18.81	3.70		

1/22/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
	E	Sajtkrémleves	603.64	144.41	7.84	8.41	4.56	9.66	0.87	1.12		
		Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
		Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		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:	5 042.85	1 206.43	57.25	41.36	13.35	148.19	24.03	4.48		
1/23/2026 péntek (00530) Alsós Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Pick sajtos-snidlinges párizsi	279.64	66.90	3.30	5.70	2.34	0.60	0.12	0.63		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Nyírségi gombóclevés	708.54	169.51	12.40	7.35	2.57	13.15	1.15	0.80		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		
		Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		
	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		
		Összesen:	5 350.14	1 279.93	50.30	40.33	13.45	178.14	22.75	3.68		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!