mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 764.68	661.41	29.03	23.06	4.45	83.22	5.19	2.72		
11/3/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76		
			Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 294.12	788.07	36.77	26.85	7.40	96.82	2.35	2.62		

ISKOLA ÉTTEREM

11/4/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		
			Bugaci sertésragu	991.70	237.25	20.37	13.53	3.68	8.18	0.54	0.55		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 748.84	657.48	28.72	22.05	4.67	84.72	1.40	1.15		
11/5/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		
			Fokhagymás csirkemell	491.01	117.47	19.96	3.60	0.52	1.14	0.13	0.94		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 603.36	622.68	31.12	10.24	2.82	99.60	23.13	2.75		

ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2026 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Felesborsóleves	609.33	145.77	7.24	2.03	0.28	24.36	0.44	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.72	0.84		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	2 744.76	656.63	26.83	18.75	7.46	93.92	2.19	2.00		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!