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	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		E	Bácskai rizseshús (par.mentes)	2 054.38	491.48	22.81	18.83	3.72	57.08	0.00	1.66		
			Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 830.66	1 155.67	42.72	29.13	6.06	176.87	32.83	5.00		

ISKOLA ÉTTEREM





11/3/2026 kedd	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Burgonyaleves (par.mentes)	455.23	108.91	2.99	2.29	0.27	18.73	0.00	0.86		
			Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76		
			Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Snidlinges sertésmájas	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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:	5 308.87	1 270.08	51.73	44.06	12.50	160.81	11.63	5.06		









mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/4/2026 szerda	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		E	Bugaci sertésragu (par.mentes)	982.67	235.09	20.31	13.52	3.68	7.75	0.34	0.46		
			Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		
			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:	4 689.40	1 121.74	44.45	28.20	6.05	168.23	16.81	3.63		

ISKOLA ÉTTEREM



11/5/2026 csütörtök	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldséges zöldbableves (par.mentes)	313.14	74.78	2.68	1.56	0.21	12.20	0.07	0.64		
			Halrogogós (tejmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.11	0.96		
			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		
		U	Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		







mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2026 csütörtök	(00642) Alsós tej-paradicsomme	**U**	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 801.71	1 148.27	41.07	26.32	6.24	181.72	29.18	5.30		
11/6/2026 péntek	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Felesborsógulyás	917.58	219.52	15.58	6.66	1.59	24.00	0.01	0.74		
			Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	4 676.59	1 118.80	40.34	28.79	10.37	169.95	20.89	2.68		

ISKOLA ÉTTEREM

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!