mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Rakott kelkáposzta	1 416.58	338.89	22.48	16.90	5.08	23.83	1.70	1.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 650.82	634.16	30.06	22.53	5.88	74.98	1.91	2.49		
11/10/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Savanyú vetrece	805.31	192.66	18.14	10.59	4.18	5.82	2.38	0.49		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
			Összesen:	2 939.32	703.20	35.50	25.72	6.88	81.26	2.99	1.44		

ISKOLA ÉTTEREM









11/11/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Pirított baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66		
			Fehérbabfőzelék	1 215.54	290.80	15.14	6.88	2.09	41.77	0.89	0.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 072.96	735.16	41.18	22.35	6.14	89.62	1.99	1.96		
11/12/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Karamellizált hagymás csirkemell	830.42	198.66	22.27	9.36	4.93	6.29	2.50	0.60		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Összesen:	2 842.28	679.96	31.27	19.41	6.09	93.65	24.06	1.67		







ISKOLA ÉTTEREM



11/13/2026 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	681.20	162.97	10.75	9.23	3.56	9.02	1.14	0.84		
			Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	1 003.20	240.00	3.50	14.00	7.10	25.00	8.40	0.70		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 481.37	593.63	18.40	23.63	10.66	75.47	9.57	2.05		





....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!