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	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		E	Rakott kelkáposzta (tej-parp.mentes)	1 217.67	291.31	21.26	12.99	2.66	21.99	0.00	1.32		
			Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Összesen:	5 180.22	1 239.29	46.62	33.80	8.48	182.99	23.98	4.50		







mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/10/2026 kedd	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	**T**	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66	
		E	Sertéspörkölt (par.mentes)	800.10	191.41	17.24	12.12	2.94	3.09	0.00	0.37	
			Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
		U	Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 202.16	1 244.41	47.57	32.45	9.27	186.49	28.03	4.22	

ISKOLA ÉTTEREM

11/11/2026 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		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Pirított baconos sertésborda	862.91	206.44	17.87	12.83	3.70	4.63	0.00	0.66		
			Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	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		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			Összesen:	4 991.13	1 194.06	63.99	28.96	6.59	163.93	9.75	3.81		

ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2026 csütörtök	(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
			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:	4 624.00	1 106.22	36.96	20.79	4.56	190.04	49.31	3.76		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2026 péntek	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20		
			Almás pite (TEJMENTES)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20		
		U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 741.15	1 134.25	37.77	39.48	14.47	155.37	25.63	5.22		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!