# 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** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Rakott kelkáposzta (tejmentes) | 1 507.81 | 360.72 | 27.76 | 14.79 | 3.25 | 28.70 | 0.00 | 1.91 | | |
| | | | Daragaluskaleves | 675.99 | 161.72 | 3.28 | 8.14 | 0.97 | 18.43 | 0.00 | 0.95 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | | Szőlő | 337.04 | 80.63 | 0.60 | 0.30 | 0.00 | 18.10 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 187.97 | 762.67 | 37.52 | 24.67 | 4.58 | 94.15 | 0.18 | 3.41 | | |
| **11/10/2026 kedd** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Zöldborsóleves | 620.42 | 148.23 | 6.45 | 3.07 | 0.38 | 23.13 | 0.10 | 0.60 | | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 113.11 | 266.29 | 23.86 | 16.46 | 4.03 | 5.28 | 0.41 | 0.62 | | |
| | | | Tészta köret | 1 857.42 | 444.36 | 13.00 | 7.77 | 1.23 | 80.00 | 0.10 | 0.70 | | |
| | | | Vitamin saláta | 263.34 | 63.00 | 1.63 | 0.20 | 0.02 | 13.39 | 6.99 | 0.26 | | |
| | | | Összesen: | 3 854.29 | 921.88 | 44.94 | 27.50 | 5.66 | 121.80 | 7.60 | 2.18 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/11/2026 szerda** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Csontleves | 349.00 | 83.49 | 3.50 | 2.00 | 0.02 | 12.74 | 0.00 | 0.31 | | |
| | | | Fehérbabfőzelék (tejmentes) | 1 472.36 | 352.24 | 19.53 | 5.66 | 0.66 | 55.37 | 0.00 | 0.22 | | |
| | | | Pirított baconos sertésborda | 1 170.56 | 280.04 | 22.73 | 17.46 | 4.91 | 7.74 | 0.51 | 0.75 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 804.46 | 910.16 | 52.04 | 26.96 | 5.95 | 111.77 | 0.69 | 1.83 | | |
| **11/12/2026 csütörtök** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Paradicsom leves | 899.27 | 215.14 | 4.04 | 5.30 | 0.61 | 36.60 | 21.98 | 0.52 | | |
| | | | Tavaszi rizseshús | 2 319.01 | 554.79 | 26.79 | 14.38 | 3.22 | 78.75 | 0.00 | 2.13 | | |
| | | | Céklasaláta | 154.66 | 37.00 | 0.70 | 0.10 | 0.00 | 8.20 | 6.20 | 0.75 | | |
| | | | Összesen: | 3 372.94 | 806.93 | 31.53 | 19.78 | 3.83 | 123.55 | 28.18 | 3.40 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/13/2026 péntek** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejmentes) | 848.01 | 202.87 | 15.30 | 10.25 | 3.00 | 12.07 | 0.22 | 1.94 | | |
| | | | Almás pite (TEJMENTES) | 2 900.41 | 693.88 | 11.10 | 22.14 | 9.81 | 112.63 | 31.48 | 1.58 | | |
| | | | Összesen: | 3 748.42 | 896.75 | 26.40 | 32.39 | 12.81 | 124.70 | 31.70 | 3.52 | | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!