mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Húspogácsa	1 075.77	257.36	11.05	18.05	4.98	12.07	0.25	0.47		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 896.93	693.05	22.97	30.77	7.88	77.70	1.83	2.45		
11/17/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 962.28	708.68	32.59	12.18	1.72	114.02	30.17	1.93		

ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda	Alsós hal-marhamentes Komló (00551)	**E**	Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35	
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87	
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	2 612.62	625.02	33.79	14.92	2.05	87.53	4.28	1.98	
11/19/2026 csütörtök	Alsós hal-marhamentes Komló (00551)	**E**	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34	
			Mustáros sertésragu	882.02	211.01	17.99	13.35	4.50	4.33	1.59	0.88	
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	
			Összesen:	2 483.28	593.95	26.23	21.88	5.53	71.91	2.53	1.47	

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
			Burgonyás morzsás nudli	1 837.76	439.65	7.79	14.07	1.60	68.35	9.27	1.88		
			Fahéjas almaszósz	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01		
			Összesen:	2 941.67	703.75	24.72	21.04	3.13	101.17	14.40	3.03		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!