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	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	**T**	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		E	Tarhonyaleves	287.81	68.85	1.87	1.77	0.17	10.98	0.00	0.68		
			Húspogácsa	1 075.77	257.36	11.05	18.05	4.98	12.07	0.25	0.47		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			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	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 013.83	1 199.48	35.95	34.70	8.00	180.69	40.44	4.03		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/17/2026 kedd	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Sült csirkemell (par.mentes)	487.46	116.62	19.87	3.60	0.52	1.06	0.00	0.74		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			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:	4 970.82	1 189.19	47.43	21.46	6.96	195.99	54.40	3.14		

ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda

Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)

T	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33	
	Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00	
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
E	Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81	
	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25	
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	
	Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01	
U	Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
	Összesen:	4 592.76	1 098.62	38.63	32.69	9.25	159.00	18.70	4.14	

ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2026 csütörtök	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		U	Gyümölcs saláta	404.19	96.70	0.61	0.25	0.00	22.84	16.89	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:	4 834.98	1 156.20	35.88	32.44	8.09	175.86	30.99	2.98		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	444.75	106.40	3.92	0.96	0.24	19.28	0.12	0.36		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Lencsegulyás (par.mentes)	939.54	224.77	16.66	6.76	1.52	24.01	0.01	0.94		
			Burgonyás tészta (par.mentes)	1 996.05	477.52	14.77	8.31	1.11	84.71	0.00	0.65		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 174.75	1 237.98	47.25	24.22	7.04	202.69	33.61	3.55		

. . . .

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!