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	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	**E**	Tarhonyaleves	423.37	101.29	2.53	3.29	0.34	14.85	0.10	0.95		
			Húspogácsa (TEJMENTES)	1 567.25	374.94	17.47	25.52	7.59	17.92	0.35	0.61		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	1 144.33	273.76	5.77	10.40	1.11	38.83	1.65	1.05		
			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:	3 947.49	944.38	32.05	41.05	9.40	107.52	2.28	3.16		
11/17/2026 kedd	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	**E**	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Sült csirkemell	749.46	179.30	27.45	6.70	0.91	2.03	0.24	1.00		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 157.09	755.29	37.47	13.42	4.99	118.01	35.89	2.20		

ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	**E**	Vegyes zöldségleves csipetkével	449.10	107.28	4.34	2.91	0.37	15.53	0.08	0.28		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 580.24	856.35	37.94	21.03	2.48	126.96	5.59	2.40		
11/19/2026 csütörtök	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	**E**	Zöldséges karalábéleves	512.26	122.36	3.85	3.40	0.44	18.66	0.10	0.33		
			Zöldséges sertésragu	1 169.21	279.71	23.91	15.75	3.74	10.13	0.00	1.27		
			Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 602.15	861.56	35.56	27.15	5.08	116.64	0.10	1.92		

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	**E**	Lencsegulyás	1 461.19	349.57	25.62	10.64	2.32	37.30	0.18	1.48		
			Burgonyás tészta	2 774.76	663.82	20.52	12.24	1.63	116.27	0.51	1.17		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	4 394.56	1 051.34	47.62	23.02	3.95	161.22	5.69	2.80		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!