# mevid ISKOLA ÉTTEREM

## Tételes étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.









| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/30/2026 hétfő** | (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | **E** | Zöldségleves | 269.64 | 64.39 | 1.83 | 1.73 | 0.24 | 10.06 | 0.58 | 0.35 | | |
| | | | Sertéssült | 797.98 | 190.90 | 17.53 | 11.20 | 2.84 | 4.75 | 0.17 | 1.08 | | |
| | | | Burgonyafőzelék | 1 008.15 | 241.18 | 5.26 | 8.03 | 2.52 | 36.15 | 1.08 | 0.44 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | | Összesen: | 2 982.73 | 713.45 | 30.56 | 22.24 | 5.90 | 94.42 | 1.98 | 2.36 | | |
| **12/1/2026 kedd** | (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | **E** | Hagymaleves | 600.79 | 143.73 | 4.88 | 9.17 | 4.71 | 10.56 | 1.09 | 0.51 | | |
| | | | Magos rántott csirkemell | 1 320.28 | 315.86 | 28.11 | 14.18 | 2.17 | 18.14 | 0.51 | 0.72 | | |
| | | | Sárgarépás rizs | 1 163.72 | 278.40 | 5.15 | 6.73 | 0.78 | 48.89 | 0.22 | 0.48 | | |
| | | | Céklasaláta | 108.26 | 25.90 | 0.49 | 0.07 | 0.00 | 5.74 | 4.34 | 0.53 | | |
| | | | Összesen: | 3 193.05 | 763.89 | 38.63 | 30.15 | 7.66 | 83.33 | 6.16 | 2.24 | | |







# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/2/2026 szerda** | (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | **E** | Daragaluskaleves | 408.67 | 97.77 | 2.20 | 4.19 | 0.50 | 12.57 | 0.06 | 0.50 | | |
| | | | Párolt sertésszelet | 732.37 | 175.21 | 17.17 | 10.70 | 2.79 | 2.34 | 0.08 | 0.61 | | |
| | | | Felesborsófőzelék | 927.39 | 221.86 | 12.10 | 4.14 | 0.53 | 33.77 | 0.03 | 0.75 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | | | Mandarin | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 2 781.15 | 665.35 | 36.93 | 20.47 | 4.12 | 80.62 | 0.32 | 2.31 | | |
| **12/3/2026 csütörtök** | (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | **E** | Zellerkrémleves | 399.34 | 95.54 | 3.25 | 2.70 | 0.50 | 14.05 | 0.44 | 0.41 | | |
| | | | Csirkepörkölt | 677.51 | 162.08 | 16.12 | 8.77 | 1.44 | 3.35 | 0.27 | 0.91 | | |
| | | | Jázmin rizs | 1 219.97 | 291.86 | 5.18 | 6.27 | 0.77 | 53.20 | 0.08 | 0.20 | | |
| | | | Uborka saláta | 99.16 | 23.72 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 4.94 | 3.50 | 0.12 | | |
| | | | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 2 769.67 | 662.60 | 26.49 | 20.97 | 5.50 | 89.55 | 12.99 | 1.65 | | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/4/2026 péntek** | Alsós hal-marhamentes Komló (00551) | **E** | Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES) | 559.97 | 133.96 | 13.58 | 2.92 | 0.42 | 13.09 | 0.00 | 0.73 |  | |
| | | | Túrós metélt | 1 948.48 | 466.14 | 19.36 | 14.64 | 5.60 | 61.95 | 13.69 | 0.29 |  | |
| | | | Összesen: | 2 508.45 | 600.10 | 32.94 | 17.56 | 6.02 | 75.04 | 13.69 | 1.02 | | |

. . . .