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	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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	Sertéssült (par.mentes)	786.32	188.12	17.44	11.18	2.84	4.21	0.00	0.96		
			Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
			Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	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:	5 343.67	1 278.28	47.62	32.40	8.32	189.44	26.88	4.65		

ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	T	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldséges zöldbableves (par.mentes)	313.14	74.78	2.68	1.56	0.21	12.20	0.07	0.64		
			Rozmaringos csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
			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		
			Összesen:	4 504.35	1 077.46	39.61	30.46	9.03	157.16	30.45	4.92		

mevid ISKOLA ÉTTEREM



12/2/2026 szerda	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
			Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.13	0.44		
			Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Málnás kókuszgurt	486.55	116.40	0.72	5.88	5.52	14.28	8.04	0.10		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		









ISKOLA ÉTTEREM

2/2/202	(00642)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 082.89	1 216.01	46.43	33.06	12.27	178.13	17.57	5.10		
12/3/2026 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		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csirkepörkölt (par.mentes)	668.33	159.89	16.07	8.77	1.43	2.90	0.00	0.79		
			Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	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		
		U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Összesen:	5 262.85	1 258.69	39.80	34.64	9.69	191.04	32.97	3.68		

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 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		
			Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Tárkonyos harcsaraguleves	540.58	129.19	10.09	3.11	0.29	14.84	0.07	0.75		
			Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Liga margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.20	0.08	0.08	0.16		
			Összesen:	4 656.42	1 113.84	44.76	27.78	5.56	166.67	26.97	4.33		

. . . .

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!