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	(00530) Alsós Komló	**T**	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		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		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 465.12	1 307.32	51.20	34.41	11.27	190.17	30.12	4.81		
12/1/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		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		
		U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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:	5 304.81	1 269.10	59.68	43.34	13.25	157.20	15.85	4.52		
12/2/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Füstölt mozzarella sajt	362.41	86.70	7.20	6.30	3.90	0.30	0.67	0.15		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		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		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	E	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
			Összesen:	5 530.34	1 323.05	64.03	44.68	17.07	162.38	6.39	5.02		
12/3/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			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	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Indiai joghurtos csirke	677.36	162.05	21.39	5.48	1.88	6.43	1.72	0.59		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	4 805.25	1 149.21	53.23	28.91	10.09	167.86	30.71	2.90		
12/4/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	**E**	Tárkonyos harcsaraguleves	640.84	153.31	10.66	5.72	1.89	14.52	1.38	0.84		
			Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Összesen:	4 809.94	1 150.70	58.28	32.92	11.85	149.75	15.37	3.24		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!