mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/7/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	498.15	119.17	16.77	5.36	1.20	0.73	0.18	0.54		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			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		
			Összesen:	2 437.99	583.25	34.82	16.28	3.30	71.17	1.95	1.36		
12/8/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Karfiolleves	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27		
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 523.10	603.62	26.80	22.25	5.01	77.08	1.08	1.27		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Összesen:	2 617.90	626.29	22.60	18.89	5.12	87.55	17.24	2.56	
12/10/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91	
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00	
			Húsos tészta (TEJMENTES)	1 682.14	402.43	16.36	16.30	4.31	46.99	1.88	0.66	
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00	
			Összesen:	2 476.96	592.59	22.39	24.49	6.55	69.16	3.05	1.57	

ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94		
			Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 111.92	744.48	28.96	17.54	3.64	114.84	27.17	2.13		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!