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	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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		
		E	Fokhagymás csirkemell (par.mentes)	487.54	116.64	19.92	3.60	0.52	1.01	0.00	0.94		
			Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
			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	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 647.74	1 111.91	51.44	25.87	5.04	161.75	15.76	4.32		

ISKOLA ÉTTEREM

12/8/2026 kedd	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	**T**	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			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	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	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	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		U	Gesztenye Marci	18.68	4.47	0.06	0.16	0.14	0.70	0.44	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:	4 623.59	1 106.13	43.18	35.85	8.17	152.75	9.80	3.42		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Rizsital	491.15	117.50	0.25	2.50	0.25	23.75	8.25	0.02		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Virágméz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Párolt sertésszelet (par.mentes)	730.19	174.69	17.14	10.70	2.79	2.26	0.00	0.61		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			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:	4 872.92	1 165.77	47.43	29.21	6.51	174.27	23.66	3.73		

ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2026 csütörtök	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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Húsos tészta (TEJ-PARM.MENTES)	1 980.57	473.82	19.50	19.95	5.33	53.49	0.80	0.83		
			Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 688.93	1 121.75	41.83	29.86	7.16	166.92	25.49	3.44		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	**T**	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Babgulyás (par.mentes)	1 024.68	245.14	15.65	9.31	1.88	24.33	0.01	1.14		
			Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
		U	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 333.01	1 275.85	43.38	40.17	6.81	182.30	30.24	4.81		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!