mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.14. - 2026.12.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/14/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			Székelykáposzta tejföllel	1 291.80	309.04	20.62	19.51	6.18	12.37	1.20	2.47		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 556.15	611.40	28.65	22.54	6.72	70.73	1.93	3.33		
12/15/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	3 050.72	729.84	35.91	22.15	2.70	95.33	6.10	1.68		

ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Burgonyaleves	551.89	132.03	3.47	4.22	1.78	19.70	1.45	0.92		
			Zöldborsós csirkemell	569.57	136.26	17.95	3.58	0.47	7.81	0.00	0.71		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
			Összesen:	2 912.43	696.76	31.33	15.69	2.94	109.70	2.78	2.56		
12/17/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	**E**	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Összesen:	2 652.43	634.55	28.92	17.00	3.95	92.68	29.68	1.31		

ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	Alsós hal-marhamentes Komló (00551)	**E**	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47	
			Tejberizs kakaós szórattal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	2 607.49	623.66	19.35	8.56	2.72	115.90	36.03	1.05	

. . . .