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	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Székelykáposzta (tej-par.mentes)	1 167.24	279.24	20.00	17.09	4.61	11.01	0.00	2.30		
			Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
			Összesen:	4 844.50	1 158.85	42.74	33.36	9.82	168.25	15.02	4.58		

ISKOLA ÉTTEREM

12/15/2026 kedd	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			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	127.81	30.58	0.84	0.10	0.01	6.43	3.00	0.13		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	4 916.61	1 176.23	45.71	30.32	7.93	175.18	26.91	3.48		

ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		E	Burgonyaleves (par.mentes)	455.23	108.91	2.99	2.29	0.27	18.73	0.00	0.86		
			Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81		
			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		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 613.64	1 103.75	44.00	29.23	5.54	166.30	8.52	5.43		

ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2026 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		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			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	Tarhonyás hús (par.mentes)	2 051.43	490.77	27.35	15.92	3.72	58.86	0.07	0.63		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 815.37	1 152.00	43.56	28.05	7.42	179.90	51.20	2.87		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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	Lencsegulyás (par.mentes)	939.54	224.77	16.66	6.76	1.52	24.01	0.01	0.94		
			Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 852.63	1 160.91	39.71	26.45	7.59	186.95	47.91	3.20		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!