# 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** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Székelykáposzta (tejmentes) | 1 680.65 | 402.07 | 25.97 | 25.36 | 6.97 | 16.92 | 0.51 | 3.43 | | |
| | | | Zöldségleves | 388.29 | 92.70 | 2.61 | 2.82 | 0.38 | 13.80 | 0.10 | 0.32 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | | Szőlő | 404.44 | 96.76 | 0.72 | 0.36 | 0.00 | 21.72 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Alpro vaníliás desszert | 454.58 | 108.75 | 4.00 | 2.25 | 0.38 | 17.75 | 13.75 | 0.18 | | |
| | | | Összesen: | 3 595.09 | 859.88 | 39.18 | 32.23 | 8.09 | 99.11 | 14.54 | 4.48 | | |
| **12/15/2026 kedd** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Brokkolikrémleves (TEJMENTES) | 529.14 | 126.59 | 4.01 | 5.34 | 0.57 | 15.53 | 1.32 | 0.23 | | |
| | | | Rántott csirkemell (TEJMENTES) | 1 529.89 | 366.00 | 34.37 | 13.49 | 1.79 | 26.04 | 0.80 | 1.23 | | |
| | | | Jázmin rizs | 1 578.56 | 377.65 | 6.66 | 8.33 | 1.03 | 68.40 | 0.11 | 0.29 | | |
| | | | Vitamin saláta | 263.34 | 63.00 | 1.63 | 0.20 | 0.02 | 13.39 | 6.99 | 0.26 | | |
| | | | Összesen: | 3 900.93 | 933.24 | 46.67 | 27.36 | 3.41 | 123.36 | 9.22 | 2.01 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/16/2026 szerda** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Zöldséges burgonyaleves | 670.54 | 160.42 | 4.40 | 3.43 | 0.41 | 27.48 | 0.10 | 1.12 | | |
| | | | Afrikai harcsapörkölt | 758.02 | 181.34 | 18.14 | 9.71 | 0.85 | 5.06 | 0.41 | 1.17 | | |
| | | | Bulgur | 1 498.40 | 358.47 | 11.06 | 6.77 | 0.84 | 68.28 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | | Csemege uborka | 60.00 | 14.35 | 0.60 | 0.10 | 0.00 | 2.40 | 1.90 | 1.00 | | |
| | | | Körte | 265.62 | 63.54 | 0.48 | 0.36 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 252.58 | 778.12 | 34.68 | 20.37 | 2.10 | 117.62 | 2.41 | 3.63 | | |
| **12/17/2026 csütörtök** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | | |
| | | | Tarhonyás hús | 2 757.01 | 659.57 | 34.71 | 19.70 | 4.55 | 84.91 | 0.50 | 0.80 | | |
| | | | Céklasaláta | 154.66 | 37.00 | 0.70 | 0.10 | 0.00 | 8.20 | 6.20 | 0.75 | | |
| | | | Összesen: | 3 296.23 | 788.57 | 35.91 | 20.30 | 4.55 | 115.11 | 26.70 | 1.56 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/18/2026 péntek** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Lencsegulyás | 1 461.19 | 349.57 | 25.62 | 10.64 | 2.32 | 37.30 | 0.18 | 1.48 | | |
| | | | Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES) | 2 600.38 | 622.10 | 7.45 | 3.57 | 0.79 | 139.05 | 61.22 | 0.59 | | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 4 206.98 | 1 006.46 | 33.47 | 14.61 | 3.11 | 183.35 | 61.40 | 2.08 | | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!