ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 176.89	1 238.49	45.66	35.25	10.71	180.75	35.85	4.87		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/3/2026 kedd	Alsós tojásmentes Komló (00647)	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E	Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.30	0.89	
			Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.14	0.75	
			Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		U	Snidlinges sertésmájas	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 602.34	1 340.29	59.12	46.39	14.14	165.46	2.94	5.37	
11/4/2026 szerda	Alsós tojásmentes Komló (00647)	**T**	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91	
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/4/2026 szerda	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**E**	Bugaci sertésragu	991.70	237.25	20.37	13.53	3.68	8.18	0.54	0.55
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00
			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:	4 986.54	1 192.96	51.25	35.17	12.15	167.31	25.30	3.39
11/5/2026 csütörtök	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04
			Szendvics sonka	107.01	25.60	3.00	1.20	0.50	0.72	0.42	0.54
			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
		E	Zöldséges zöldbableves (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.32	0.69
			Halrogogós (tej-tojásmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.11	0.96
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00
		U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60

ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2026 csütörtök	(00647) Alsós tojásmentes Ko	**U**	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		
			Összesen:	4 773.00	1 141.54	47.09	25.33	7.17	175.82	22.58	5.31		
11/6/2026 péntek	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Liga margarin	22.57	5.40	0.01	0.60	0.18	0.01	0.01	0.02		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.30	0.79		
			Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		U	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			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:	4 730.98	1 131.83	47.86	26.24	10.78	171.45	12.07	4.48		

ISKOLA ÉTTEREM

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!