# mevid 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** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Brokkolikrémleves (TEJMENTES) | 411.90 | 98.54 | 3.54 | 3.35 | 0.35 | 13.47 | 0.99 | 0.22 | | |
| | | | Bácskai rizseshús | 2 371.80 | 567.42 | 25.96 | 21.57 | 4.24 | 66.60 | 0.54 | 2.02 | | |
| | | | Céklasaláta | 123.73 | 29.60 | 0.56 | 0.08 | 0.00 | 6.56 | 4.96 | 0.60 | | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 052.84 | 730.35 | 30.46 | 25.40 | 4.59 | 93.63 | 6.49 | 2.85 | | |
| **11/3/2026 kedd** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Zöldséges burgonyaleves (tojásmentes) | 537.30 | 128.54 | 2.70 | 2.69 | 0.31 | 22.84 | 0.35 | 1.10 | | |
| | | | Vagdalt szelet (tojásmentes) | 1 101.07 | 263.42 | 12.71 | 17.40 | 5.44 | 13.31 | 0.16 | 0.99 | | |
| | | | Lencsefőzelék | 1 424.31 | 340.74 | 20.15 | 7.34 | 0.78 | 47.95 | 0.73 | 0.71 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | | | Összesen: | 3 618.62 | 865.70 | 40.46 | 28.63 | 6.83 | 108.20 | 1.39 | 3.25 | | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/4/2026 szerda** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Zöldséges zellerleves (tojásmentes) | 335.63 | 80.29 | 1.85 | 1.75 | 0.19 | 13.77 | 0.27 | 0.94 | |
| | | | Bugaci sertésragu | 1 166.78 | 279.13 | 23.35 | 16.05 | 4.35 | 9.95 | 0.70 | 0.63 | |
| | | | Párolt rizs | 1 438.86 | 344.23 | 6.40 | 7.67 | 0.89 | 62.00 | 0.00 | 0.21 | |
| | | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Összesen: | 3 118.35 | 746.01 | 31.92 | 25.71 | 5.43 | 95.32 | 0.97 | 1.78 | |
| **11/5/2026 csütörtök** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Zöldséges zöldbableves (tej-tojásmentes) | 365.98 | 87.56 | 2.45 | 1.77 | 0.19 | 15.09 | 0.39 | 0.91 | |
| | | | Halrogogós (tej-tojásmentes) | 804.50 | 192.46 | 15.45 | 9.27 | 1.61 | 10.47 | 0.14 | 1.12 | |
| | | | Petrezselymes burgonya | 1 012.50 | 242.22 | 6.33 | 1.25 | 0.15 | 50.18 | 0.00 | 0.42 | |
| | | | Csemege uborka | 48.00 | 11.48 | 0.48 | 0.08 | 0.00 | 1.92 | 1.52 | 0.80 | |
| | | | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | |
| | | | Szőlő | 337.04 | 80.63 | 0.60 | 0.30 | 0.00 | 18.10 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 2 952.58 | 706.35 | 25.81 | 13.17 | 1.95 | 117.76 | 22.05 | 3.27 | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/6/2026 péntek** | Felsős Tojásmentes Komló (00676) | **E** | Felesborsógulyás (tojásmentes) | 1 125.90 | 269.36 | 18.57 | 8.49 | 1.99 | 29.15 | 0.37 | 1.04 | | |
| | | | Pogácsa (TEJ-TOJÁSMENTES) | 1 933.46 | 462.55 | 13.34 | 9.76 | 2.44 | 80.75 | 1.48 | 1.82 | | |
| | | | Összesen: | 3 059.36 | 731.91 | 31.91 | 18.25 | 4.43 | 109.90 | 1.85 | 2.86 | | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!