ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Rakott kelkáposzta (tejmentes)	1 217.67	291.31	21.26	12.99	2.66	21.99	0.00	1.32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Összesen:	5 338.90	1 277.25	53.80	33.13	8.41	186.99	20.38	3.97		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/10/2026 kedd	Alsós tojásmentes Komló (00647)	T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	
			Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07	
			Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
			Petrezselymes margarin	75.37	18.03	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:	5 367.97	1 284.20	45.06	36.58	13.53	188.14	33.58	4.34	
11/11/2026 szerda	Alsós tojásmentes Komló (00647)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30	
			Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21	
			Pirított baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/11/2026 szerda	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**E**	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Összesen:	5 584.76	1 336.08	74.60	40.84	14.25	167.37	1.01	4.42	
11/12/2026 csütörtök	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		E	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	0.74	
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

/12/20	(00647)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 080.14	1 215.34	49.45	25.34	7.85	196.19	52.04	4.74	
11/13/2026 péntek	Alsós tojásmentes Komló (00647)	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		E	Almás pite (tej-tojásmentes)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20	
			Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20	
		U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21	
			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	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	4 966.98	1 188.28	36.92	41.52	16.36	164.96	30.56	5.01	

. . . . . Üzletvezető

. . . . . Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!