# mevid 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** | Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618) | **T** | Kókuszital | 167.20 | 40.00 | 0.20 | 1.80 | 1.80 | 5.40 | 3.80 | 0.26 | | |
| | | | 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 | 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** | 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: | 5 036.57 | 1 204.92 | 45.52 | 32.18 | 8.47 | 179.16 | 24.20 | 3.94 | | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/10/2026 kedd** | Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618) | **T** | Tejeskávé (TEJMENTES) | 515.69 | 123.37 | 0.35 | 2.03 | 0.20 | 25.98 | 12.60 | 0.02 | |
| | | | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | |
| | | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | | Kaiser debreceni sonka | 134.18 | 32.10 | 4.50 | 1.08 | 0.39 | 1.38 | 0.12 | 0.66 | |
| | | **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** | Petrezselymes margarin | 75.37 | 18.03 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | | | 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 | |
| | | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 | |
| | | | Összesen: | 5 055.77 | 1 209.52 | 40.58 | 31.90 | 8.98 | 185.04 | 30.75 | 4.54 | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/11/2026 szerda** | Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618) | | | | | | | | | | |
| | | **T** | Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 8.99 | 0.00 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | **U** | 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 | | |
| | | | Paprika Kaliforniai | 38.70 | 9.26 | 0.30 | 0.09 | 0.01 | 1.81 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Gála sonka | 120.00 | 28.71 | 5.40 | 0.60 | 0.24 | 0.36 | 0.33 | 0.51 | | |
| | | | Összesen: | 4 985.51 | 1 192.72 | 63.36 | 28.77 | 6.61 | 164.72 | 10.33 | 3.82 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/12/2026 csütörtök** | Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618) | **T** | Kakaó (TEJMENTES) | 509.00 | 121.77 | 0.40 | 2.21 | 0.33 | 25.08 | 12.60 | 0.04 | |
| | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | |
| | | | 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 | |
| | | **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** | Barackos turmix (TEJMENTES) | 362.92 | 86.82 | 0.31 | 1.10 | 0.11 | 18.93 | 12.11 | 0.01 | |
| | | | 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: | 4 818.59 | 1 152.77 | 38.17 | 22.37 | 4.59 | 195.22 | 46.51 | 4.45 | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/13/2026 péntek** (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | **T** | Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 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 | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | |
| | **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** | Gépsonka | 146.72 | 35.10 | 4.59 | 1.35 | 0.54 | 1.14 | 0.09 | 0.72 | |
| | | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | |
| | | Összesen: | 4 795.38 | 1 147.22 | 37.70 | 39.50 | 14.47 | 158.61 | 29.23 | 5.44 | |

. . . . . .  . . . . . .

Üzletvezető  Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!


Quadro Bytedance Kft. | 2026.11.11. 23:55:40 | QB-Élelem