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	(00676) Felsős Tojásmentes Komló	**E**	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Rakott kelkáposzta (tejmentes)	1 375.63	329.10	24.72	13.90	2.96	25.87	0.00	1.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 117.88	745.90	36.42	19.98	3.95	101.37	14.17	2.42		
11/10/2026 kedd	(00676) Felsős Tojásmentes Komló	**E**	Zöldborsóleves (tojásmentes)	469.30	112.27	4.23	2.29	0.24	18.27	0.27	1.18		
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 332.44	318.77	3.20	5.92	0.72	61.60	2.69	0.74		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	2 935.08	702.18	28.13	22.24	4.32	94.84	9.29	2.70		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/11/2026 szerda	(00676) Felsős Tojásmentes Komló	**E**	Csontleves	276.58	66.17	2.03	1.26	0.04	11.53	0.27	0.31	
			Fehérbabfőzelék	1 305.78	312.39	17.06	5.53	0.65	48.23	0.00	0.21	
			Pirított baconos sertésborda	1 005.52	240.55	20.25	14.96	4.24	6.00	0.43	0.70	
			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	
			Összesen:	3 300.60	789.62	44.80	23.19	5.23	97.70	0.85	1.67	
11/12/2026 csütörtök	(00676) Felsős Tojásmentes Komló	**E**	Paradicsom leves (tojásmentes)	723.93	173.19	2.06	4.07	0.45	30.93	18.59	0.84	
			Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			Összesen:	3 003.62	718.57	27.86	19.38	3.76	106.23	23.55	3.25	

ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2026 péntek	Felsős Tojásmentes Komló (00676)											
		E	Almás pite (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 900.41	693.88	11.10	22.14	9.81	112.63	31.48	1.58	
			Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	694.17	166.07	12.62	8.51	2.50	9.50	0.17	1.52	
			Összesen:	3 594.58	859.95	23.72	30.65	12.31	122.13	31.65	3.10	

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!