mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
			Húspogácsa (tojásmentes)	1 059.20	253.40	10.73	17.76	4.91	12.05	0.25	0.46		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			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	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 564.18	1 091.92	40.99	36.48	7.51	142.93	10.12	4.30		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/17/2026 kedd	(00647) Alsós tojásmentes Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51
		E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01
			Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04
		U	Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19
			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:	5 267.73	1 260.24	57.78	21.60	10.23	202.57	56.41	3.90

ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda	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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60
		E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27
			Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60
			Összesen:	4 625.29	1 106.52	39.79	30.65	7.82	163.63	16.64	4.33

ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2026 csütörtök	Alsós tojásmentes Komló (00647)	**T**	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69	
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76	
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		U	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	23.15	0.02	
			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:	5 213.14	1 246.80	43.61	34.12	9.88	186.62	39.81	3.72	
11/20/2026 péntek	Alsós tojásmentes Komló (00647)	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek	Alsós tojásmentes Komló (00647)	**T**	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		E	Lencsegulyás (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99	
			Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48	
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12	
		U	Kockasajt	289.68	69.30	3.86	5.26	3.44	1.64	1.44	0.28	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	4 858.08	1 162.22	49.51	26.77	8.88	175.56	8.00	4.04	

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

Quadro Bytech Kft. | 2026.11.11 21:58:12 | QB-Élelem