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	(00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló	**T**	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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:	4 991.22	1 194.08	34.93	34.29	7.96	181.34	40.79	4.06		

ISKOLA ÉTTEREM

11/17/2026 kedd	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618)	**T**	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
			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	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		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	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00	
		U	Puding (TEJMENTES)	650.56	155.64	0.18	1.54	0.16	35.28	13.98	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:	5 083.13	1 216.07	45.00	17.75	6.05	213.82	55.09	3.37	

ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618)	**T**	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33	
			Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
			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	Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	

/18/20	(00618)	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Összesen:	4 446.09	1 063.65	31.72	32.16	8.96	157.41	21.39	4.46		
11/19/2026 csütörtök	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		
			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	404.19	96.70	0.61	0.25	0.00	22.84	16.89	0.01		
			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:	4 817.01	1 152.04	35.11	32.30	8.04	175.93	31.16	3.39		

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	444.75	106.40	3.92	0.96	0.24	19.28	0.12	0.36		
			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		
			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	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 772.55	1 141.76	37.68	22.68	6.73	190.92	36.26	3.43		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!