# 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** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Tarhonyaleves (tojásmentes) | 330.89 | 79.16 | 1.35 | 2.15 | 0.25 | 13.24 | 0.40 | 0.94 | | |
| | | | Húspogácsa (tojásmentes) | 1 232.52 | 294.86 | 12.90 | 20.20 | 5.76 | 14.63 | 0.28 | 0.52 | | |
| | | | Tökfőzelék (TEJMENTES) | 884.30 | 211.56 | 4.37 | 8.29 | 0.89 | 29.50 | 1.32 | 1.03 | | |
| | | | 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: | 3 160.43 | 756.09 | 24.08 | 32.08 | 7.20 | 89.31 | 2.15 | 2.94 | | |
| **11/17/2026 kedd** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | | |
| | | | Sült csirkemell | 611.58 | 146.31 | 22.41 | 5.56 | 0.75 | 1.44 | 0.16 | 0.96 | | |
| | | | Petrezselymes burgonya | 1 012.50 | 242.22 | 6.33 | 1.25 | 0.15 | 50.18 | 0.00 | 0.42 | | |
| | | | Céklasaláta | 123.73 | 29.60 | 0.56 | 0.08 | 0.00 | 6.56 | 4.96 | 0.60 | | |
| | | | Geszti Eszti | 392.50 | 93.90 | 1.11 | 4.32 | 3.90 | 11.43 | 9.45 | 0.00 | | |
| | | | Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | |
| | | | Összesen: | 2 963.64 | 709.00 | 32.21 | 11.81 | 4.80 | 115.81 | 34.57 | 2.05 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/18/2026 szerda** | Felsős Tojásmentes Komló (00676) | **E** | Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes) | 367.50 | 87.92 | 2.84 | 2.24 | 0.25 | 13.77 | 0.27 | 0.28 | |
| | | | Afrikai harcsapörkölt | 638.10 | 152.65 | 14.85 | 8.36 | 0.75 | 4.24 | 0.34 | 1.08 | |
| | | | Tészta köret (tojásmentes) | 1 332.44 | 318.77 | 3.20 | 5.92 | 0.72 | 61.60 | 2.69 | 0.74 | |
| | | | Káposzta saláta | 191.99 | 45.93 | 1.49 | 0.21 | 0.02 | 9.23 | 4.00 | 0.23 | |
| | | | Körte | 265.62 | 63.54 | 0.48 | 0.36 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Alpro vaníliás desszert | 454.58 | 108.75 | 4.00 | 2.25 | 0.38 | 17.75 | 13.75 | 0.18 | |
| | | | Összesen: | 3 250.23 | 777.56 | 26.86 | 19.34 | 2.12 | 120.99 | 21.05 | 2.52 | |
| **11/19/2026 csütörtök** | Felsős Tojásmentes Komló (00676) | **E** | Zöldséges karalábéleves (tojásmentes) | 363.43 | 86.94 | 2.10 | 2.18 | 0.25 | 14.42 | 0.27 | 0.91 | |
| | | | Zöldséges sertésragu | 948.93 | 227.02 | 19.05 | 13.15 | 3.06 | 7.75 | 0.00 | 1.01 | |
| | | | Párolt rizs | 1 438.86 | 344.23 | 6.40 | 7.67 | 0.89 | 62.00 | 0.00 | 0.21 | |
| | | | Szőlő | 337.04 | 80.63 | 0.60 | 0.30 | 0.00 | 18.10 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 3 088.26 | 738.82 | 28.15 | 23.30 | 4.20 | 102.27 | 0.27 | 2.14 | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/20/2026 péntek | Felsős Tojásmentes Komló (00676) | E | Lencsegulyás (tojásmentes) | 1 152.42 | 275.70 | 19.87 | 8.61 | 1.90 | 29.17 | 0.37 | 1.23 | |
| | | | Burgonyás tészta (tojásmentes) | 1 865.97 | 446.40 | 6.74 | 7.97 | 0.95 | 84.76 | 2.76 | 0.57 | |
| | | | Uborka saláta | 118.55 | 28.36 | 1.01 | 0.10 | 0.00 | 5.83 | 4.00 | 0.13 | |
| | | | Összesen: | 3 136.94 | 750.46 | 27.62 | 16.68 | 2.85 | 119.76 | 7.13 | 1.93 | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!