mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kőrözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Köménymagleves (tojásmentes)	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	1.30		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
			Összesen:	5 001.37	1 196.51	54.63	32.75	9.36	170.99	3.38	4.87		
11/24/2026 kedd	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Zöldhagymás sajtkrém	204.40	48.90	3.45	3.42	2.13	1.08	1.08	0.24		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Sütőtökkrémleves (tejmentes)	496.06	118.67	2.00	2.69	0.25	21.53	1.16	0.61		
			Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/24/2026 kedd	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**E**	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Összesen:	4 976.99	1 190.67	52.69	37.22	14.76	156.59	13.88	5.21	
11/25/2026 szerda	(00647) Alsós tojásmentes Komló	**T**	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
			Rakott zöldbab (tejmentes)	1 288.02	308.14	19.35	13.00	2.59	27.70	0.41	1.30	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	

/25/20	(00647)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 011.41	1 198.91	53.46	25.83	7.42	185.99	28.27	4.77	
11/26/2026 csütörtök	Alsós tojásmentes Komló (00647)	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27	
			Baconos csirke (tej-tojásmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05	
			Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
		U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
			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:	5 056.91	1 209.80	42.27	29.99	6.63	187.02	49.71	4.39	

ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2026 péntek	Alsós tojásmentes Komló (00647)	**T**	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04
			Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60
		E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18
			Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01
		U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60
			Összesen:	5 268.73	1 260.48	52.11	30.51	11.46	190.00	40.46	4.54

. . . .

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!