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	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		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	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:	4 806.11	1 149.79	46.01	30.15	6.94	173.96	11.67	5.20		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/24/2026 kedd	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		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			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		
			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:	4 756.64	1 137.95	47.70	35.96	12.09	151.29	21.83	5.08		

ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2026 szerda	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló (00618)	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
			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	Almaturmix	331.25	79.25	0.24	1.32	0.12	16.58	6.96	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:	4 873.24	1 165.86	43.86	23.89	4.61	188.34	20.59	4.55	

ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2026 csütörtök	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		
			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		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		U	Puding (TEJMENTES)	650.56	155.64	0.18	1.54	0.16	35.28	13.98	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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	5 353.40	1 280.72	37.99	29.21	6.41	211.05	49.94	4.22		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2026 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		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Összesen:	4 590.86	1 098.30	39.74	20.07	5.00	185.66	49.64	4.50		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!