# 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** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Köménymagleves | 575.23 | 137.61 | 1.94 | 4.04 | 0.46 | 21.78 | 0.81 | 1.58 | | |
| | | | Lecsós ragu | 853.83 | 204.27 | 19.77 | 11.13 | 3.03 | 5.93 | 0.51 | 1.21 | | |
| | | | Bulgur | 1 355.30 | 324.23 | 9.83 | 6.63 | 0.82 | 60.70 | 0.00 | 0.23 | | |
| | | | Mandarin | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 2 941.14 | 703.62 | 32.10 | 22.04 | 4.31 | 96.25 | 1.32 | 3.02 | | |
| **11/24/2026 kedd** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Sütőtökkrémleves (tejmentes) | 588.97 | 140.90 | 2.26 | 3.74 | 0.37 | 24.44 | 1.32 | 0.80 | | |
| | | | Borsos tokány | 1 060.42 | 253.69 | 20.14 | 17.11 | 5.07 | 4.43 | 0.24 | 0.99 | | |
| | | | Tört burgonya | 979.87 | 234.42 | 6.25 | 0.50 | 0.06 | 50.00 | 0.00 | 0.62 | | |
| | | | Csemege uborka | 48.00 | 11.48 | 0.48 | 0.08 | 0.00 | 1.92 | 1.52 | 0.80 | | |
| | | | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 050.95 | 729.89 | 30.27 | 24.58 | 8.29 | 94.80 | 11.78 | 3.22 | | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/25/2026 szerda** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Zöldséges rizsleves | 280.14 | 67.02 | 1.80 | 1.10 | 0.13 | 12.24 | 0.00 | 0.91 | |
| | | | Rakott zöldbab (tejmentes) | 1 490.96 | 356.69 | 22.51 | 14.84 | 2.99 | 32.40 | 0.44 | 1.34 | |
| | | | 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 | |
| | | | Alpro vaníliás desszert | 454.58 | 108.75 | 4.00 | 2.25 | 0.38 | 17.75 | 13.75 | 0.18 | |
| | | | Összesen: | 3 114.16 | 745.01 | 34.59 | 19.93 | 3.86 | 103.31 | 14.37 | 2.98 | |
| **11/26/2026 csütörtök** | (00676) Felsős Tojásmentes Komló | **E** | Zöldséges karfiolleves (tojásmentes) | 345.21 | 82.59 | 2.20 | 2.25 | 0.26 | 13.10 | 0.27 | 0.28 | |
| | | | Baconos csirke (tejmentes) | 713.72 | 170.75 | 18.40 | 7.80 | 1.96 | 5.35 | 0.59 | 1.09 | |
| | | | Tészta köret (tojásmentes) | 1 332.44 | 318.77 | 3.20 | 5.92 | 0.72 | 61.60 | 2.69 | 0.74 | |
| | | | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | |
| | | | Szőlő | 269.63 | 64.50 | 0.48 | 0.24 | 0.00 | 14.48 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Összesen: | 3 045.56 | 728.61 | 24.78 | 16.71 | 2.94 | 116.53 | 23.55 | 2.12 | |

# mevid ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/27/2026 péntek** | Felsős Tojásmentes Komló (00676) | **E** | Babgulyás (tojásmentes) | 1 234.59 | 295.36 | 18.66 | 11.13 | 2.26 | 29.60 | 0.37 | 1.43 | |
| | | | Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES) | 2 012.61 | 481.48 | 5.60 | 2.80 | 0.61 | 107.73 | 48.58 | 0.47 | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 3 392.61 | 811.63 | 24.66 | 14.33 | 2.87 | 144.33 | 48.95 | 1.91 | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!