





Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 5/4/2026 hétfő (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | T Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 8.99 | 0.00 | | |
| | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | | |
| | Párizsi felvágott | 265.85 | 63.60 | 3.30 | 5.40 | 2.04 | 0.36 | 0.00 | 0.50 | | |
| | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  | |
| | E Tavaszi zöldségleves (tojásmentes) | 266.03 | 63.64 | 1.92 | 1.67 | 0.19 | 9.97 | 0.24 | 0.27 |  | |
| | 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 | | |
| | Uborka saláta | 99.16 | 23.72 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 4.94 | 3.50 | 0.12 | | |
| | Körte | 265.62 | 63.54 | 0.48 | 0.36 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Geszti Eszti | 392.50 | 93.90 | 1.11 | 4.32 | 3.90 | 11.43 | 9.45 | 0.00 | | |
| | U Kakaós csiga (tej-tojásmentes) | 1 514.40 | 362.30 | 8.21 | 6.16 | 0.81 | 68.02 | 19.98 | 0.34 |  | |
| | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 5 135.12 | 1 228.49 | 47.19 | 25.19 | 8.19 | 197.76 | 42.44 | 2.90 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 5/5/2026 kedd (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | T | Tejbedara, Fahéjas szórat (TEJMENTES) | 1 492.02 | 356.94 | 3.95 | 2.12 | 0.17 | 80.35 | 39.98 | 0.31 | |
| | E | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | |
| | | Flekken szelet | 770.95 | 184.44 | 17.60 | 10.28 | 2.73 | 5.14 | 0.13 | 0.76 | |
| | | Kukoricás rizs | 1 237.42 | 296.03 | 6.35 | 7.45 | 0.89 | 50.55 | 0.00 | 0.99 | |
| | | Színes saláta | 91.98 | 22.00 | 1.09 | 0.17 | 0.01 | 3.98 | 0.00 | 0.51 | |
| | U | Gála csemege karaj | 125.40 | 30.00 | 4.80 | 0.90 | 0.36 | 0.66 | 0.15 | 0.93 | |
| | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | |
| | | Összesen: | 4 624.32 | 1 106.29 | 38.42 | 23.16 | 4.61 | 184.25 | 60.53 | 4.15 | |
| 5/6/2026 szerda (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | T | Kókusztital | 209.00 | 50.00 | 0.25 | 2.25 | 2.25 | 6.75 | 4.75 | 0.33 | |
| | | Delma szendvics margarin | 150.48 | 36.00 | 0.08 | 4.00 | 1.24 | 0.08 | 0.00 | 0.16 | |
| | | Virágméz | 205.13 | 49.07 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 12.15 | 12.15 | 0.00 | |
| | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------|-------------------|--------|--------|------|--------|-------|-------|-------|
| 5/6/2026 szerda (00618) | Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | E | Zöldséges karalábéleves (tojásmentes) | 294.44 | 70.44 | 1.67 | 1.65 | 0.19 | 11.95 | 0.24 | 0.69 | |
| | | | Halfilé bakonyi módra (tejmentes) | 712.80 | 170.53 | 14.64 | 9.52 | 2.07 | 5.59 | 0.27 | 0.59 | |
| | | | Bulgur | 1 177.12 | 281.61 | 8.60 | 5.57 | 0.69 | 53.11 | 0.00 | 0.23 | |
| | | | Szőlő | 370.74 | 88.69 | 0.66 | 0.33 | 0.00 | 19.91 | 0.00 | 0.01 | |
| | | U | Sváb füstölt sonka | 126.65 | 30.30 | 4.92 | 0.69 | 0.27 | 1.05 | 0.12 | 0.66 | |
| | | | Delma szendvics margarin | 150.48 | 36.00 | 0.08 | 4.00 | 1.24 | 0.08 | 0.00 | 0.16 | |
| | | | 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 | |
| | | | Összesen: | 4 610.47 | 1 102.99 | 40.57 | 30.50 | 8.80 | 165.34 | 18.94 | 4.04 | |
| | | 5/7/2026 csütörtök (00618) | Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | T | Kakaó (TEJMENTES) | 509.00 | 121.77 | 0.40 | 2.21 | 0.33 | 25.08 | 12.60 |
| | Liga margarin | | | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | Pulykamell sonka | | | 136.69 | 32.70 | 4.50 | 1.38 | 0.51 | 0.60 | 0.18 | 0.66 | |
| | Paradicsom | | | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | | | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| E | Lebbencsleves (tojásmentes) | | | 496.42 | 118.76 | 2.12 | 4.30 | 1.07 | 17.42 | 0.30 | 0.92 | |
| | Finomfőzelék (TEJMENTES) | | | 639.34 | 152.95 | 5.17 | 5.45 | 0.59 | 20.56 | 2.32 | 0.87 | |
| | Aprópecsenye | | | 715.09 | 171.07 | 17.17 | 10.22 | 2.73 | 2.34 | 0.19 | 0.76 | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | | | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 5/7/2026 csütörtök | (00618) Alsós tej-tojás-mentes | U | Meggyes turmix | 356.93 | 85.39 | 0.36 | 1.35 | 0.12 | 17.70 | 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: | 4 912.07 | 1 175.13 | 46.47 | 31.27 | 6.92 | 171.14 | 23.05 | 4.97 | |
| 5/8/2026 péntek | (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló | 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 | |
| | | | Paprika Kaliforniai | 38.70 | 9.26 | 0.30 | 0.09 | 0.01 | 1.81 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | |
| | | E | Fejtett bableves sertéshússal (tej-tojásmentes) | 765.30 | 183.09 | 12.44 | 6.36 | 1.52 | 18.62 | 0.30 | 0.80 | |
| | | | Darásmetélt (tojásmentes) | 1 793.16 | 428.99 | 6.09 | 8.90 | 1.01 | 79.59 | 2.35 | 0.92 | |
| | | | Fahéjas almaszós | 157.53 | 37.69 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 8.53 | 5.00 | 0.01 | |
| | | U | Zala felvágott | 242.02 | 57.90 | 3.90 | 4.50 | 1.62 | 0.45 | 0.00 | 0.50 | |
| | | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | |
| | | | Paprika Kaliforniai | 38.70 | 9.26 | 0.30 | 0.09 | 0.01 | 1.81 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Körte | 221.35 | 52.95 | 0.40 | 0.30 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 4 878.65 | 1 167.15 | 39.18 | 29.50 | 6.42 | 182.03 | 16.97 | 3.96 | |



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!