

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	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		
			Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  	
			Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.00	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	4 900.11	1 172.28	55.69	33.84	7.70	156.34	13.30	5.16		

1/20/2026 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
			Grill csirkecomb	516.43	123.55	16.73	6.02	1.26	0.46	0.00	0.49		
			Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 906.89	1 173.89	46.97	27.82	5.12	179.73	31.94	4.38		

1/21/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes 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	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Olasz zöldségleves	248.20	59.26	1.99	1.46	0.20	9.21	0.38	0.68	  	
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	864.57	206.84	17.59	13.10	3.54	4.32	0.72	0.95	 	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		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:	5 034.95	1 204.42	48.17	29.69	9.85	178.45	19.89	4.04		

1/22/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	 	
		Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75	 	
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Összesen:		4 939.76	1 181.63	51.93	27.94	6.18	176.48	28.15	3.53		
1/23/2026 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Gulyásleves	725.06	173.46	10.95	6.36	1.53	17.64	0.18	1.02	  	



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2026 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 859.07	1 162.46	38.25	28.04	7.42	185.04	22.57	3.59		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!