

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89	  	
			Hagymás sertésborda	797.40	190.76	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	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:	4 837.99	1 157.41	47.85	29.11	5.74	169.60	24.47	5.15		

2/3/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		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		
		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		
	E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68	 	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Pulykapörkölt	847.75	202.81	16.92	13.25	3.14	3.67	0.27	1.04		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:		5 101.22	1 220.26	42.44	34.55	9.64	180.67	27.33	4.33		

2/4/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29	  	
		Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
		Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U 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		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Összesen:	4 859.34	1 162.40	59.66	31.74	7.63	155.00	13.30	5.38		
2/5/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

2/5/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Zöldségkrémleves (TEJMENTES)	312.54	74.77	1.60	2.21	0.24	11.94	0.50	0.89		
		Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		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		
		Összesen:	4 689.97	1 122.00	43.55	30.52	7.39	164.07	15.19	4.20		
2/6/2026 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		
		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		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20		
		Lekváros bukta (TEJMENTES)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2/6/2026 péntek (00531) Alsós tejmentes Konyha	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Összesen:	4 652.98	1 113.16	41.06	28.35	6.16	170.04	18.59	4.81		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!