

Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Téliszalámis kockasajt	269.50	64.48	3.50	4.90	3.18	1.68	1.34	0.70		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	4 585.69	1 096.63	51.17	29.88	13.06	150.64	36.97	5.60		

2/10/2026 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	  	
		Grill csirkecomb	481.73	115.25	16.82	4.96	1.15	0.66	0.11	0.49	        	
		Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	        	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	        	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	Összesen:		4 662.42	1 115.41	50.49	33.24	11.26	147.50	25.88	3.20		

2/11/2026 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csokis kuglóf	689.70	165.00	4.45	2.90	1.00	29.50	7.25	0.33		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
		Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		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		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:		4 710.51	1 126.91	52.90	37.57	12.81	140.76	12.04	4.46		
2/12/2026 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		

2/12/2026 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Összesen:	4 449.24	1 064.42	42.82	30.79	8.89	153.64	28.65	3.08		
2/13/2026 péntek (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16		
		E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	836.66	200.16	14.08	6.76	1.75	20.28	0.13	0.98		
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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:	4 761.35	1 138.71	42.55	34.12	14.88	160.90	26.71	3.46		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!