

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	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	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	Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Kockasajt laktózmentes	459.80	110.00	4.00	10.60	7.00	0.00	0.00	0.70		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 956.26	1 185.72	49.45	35.13	13.14	164.10	32.83	4.64		

2/10/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
	E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
		Grill csirkemell	468.94	112.19	19.86	3.13	0.46	1.01	0.00	0.55		
		Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	U	Laktózmentes krémtúró	583.11	139.50	5.85	4.50	2.88	18.90	17.10	0.10		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	4 935.74	1 180.80	50.74	27.78	6.91	175.52	33.11	3.51		

2/11/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		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	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
	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:		4 852.62	1 160.92	52.48	36.26	12.60	152.62	24.01	4.79		
2/12/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes 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		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		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		

2/12/2026 csütörtök	(00513) Alsós Laktózmentes	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	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		
			Összesen:	4 781.33	1 143.87	44.00	34.90	7.52	159.04	12.72	3.20		
2/13/2026 péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Fejtett babbleves sertéshússal (tejmentes)	777.34	185.97	12.98	6.40	1.54	18.80	0.11	0.80		
			Fahéjas csiga (tejmentes)	1 315.72	314.77	6.59	5.63	0.57	59.30	17.81	0.30		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			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:	4 893.73	1 170.39	49.03	27.37	9.30	177.60	26.68	4.47		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!