

Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

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	(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		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	Sárgarépás margarin	108.87	26.04	0.28	2.04	0.61	1.66	0.04	0.12		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 629.63	1 107.57	39.53	23.07	4.31	179.82	46.89	3.82		

2/10/2026 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		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	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	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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:		5 076.61	1 214.50	49.75	28.18	7.87	182.19	25.54	3.86		

2/11/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		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		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		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 Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	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	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Összesen:	4 724.71	1 130.32	38.97	35.06	7.90	161.20	24.31	4.43		
2/12/2026 csütörtök (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		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	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	 	

2/12/2026 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	E Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		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:	4 668.20	1 116.79	40.00	32.13	7.64	162.24	19.68	3.21		
2/13/2026 péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E Fejtett bableves 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:	4 633.84	1 108.21	41.65	26.41	8.90	171.10	23.50	4.44		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!