

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33		
			Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Sertéssült	793.85	189.92	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03		
			Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 950.12	1 184.26	57.28	29.35	8.19	166.76	19.44	5.09		

3/3/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
	E	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95	  	
		Mexikói sertéstokány	843.45	201.78	15.31	9.96	2.32	10.85	2.07	0.52		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		Összesen:	5 163.44	1 235.27	42.44	35.29	8.94	177.93	15.31	4.60		

3/4/2026 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		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E Sárgarépa-krémleves (tejmentes)	321.17	76.83	1.79	1.70	0.20	13.24	0.26	0.54		
		Gombás sertésragu	715.42	171.15	15.06	9.63	2.75	5.83	0.27	0.91		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		U Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 856.97	1 161.95	46.11	33.91	8.85	165.27	34.76	5.05		
3/5/2026 csütörtök (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		
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

3/5/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
		Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	5 357.17	1 281.51	54.12	25.09	5.23	203.63	28.86	3.86		
3/6/2026 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Csirkeraguleves	521.15	124.68	13.32	2.88	0.42	11.11	0.00	0.93		
		Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Delma szendvics margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.24	0.08	0.00	0.16		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		



ISKOLA ÉTTEREM

2026/06/01	00531	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Összesen:	4 666.89	1 116.48	47.04	31.45	7.45	156.91	28.30	4.95	

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!