











Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Zöldséges reszeltészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28			
	Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00			
	Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	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			
	Összesen:		4 956.76	1 185.82	48.91	26.95	6.02	180.68	27.16	5.76		

4/14/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
	E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	 
		Csirkés carbonara (tejmentes)	701.07	167.72	16.49	7.98	1.92	6.24	0.99	0.48	
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	4 847.49	1 159.55	42.92	29.04	7.10	177.82	22.44	3.92	
	4/15/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44	
		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		Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31	

4/15/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
	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:	4 981.32	1 191.70	50.04	23.80	6.35	188.45	38.91	3.71	
4/16/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25	
		Rozmaringos csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78	
		Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		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		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		

4/16/2026 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	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:	4 933.00	1 178.87	41.50	29.99	6.04	182.57	41.32	4.27	
4/17/2026 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18	
			Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			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	
			Összesen:	4 701.38	1 124.74	42.34	29.99	6.97	167.33	30.00	3.28	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!