

## Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
	E Vöröslencse krémleves (tejmentes)	248.51	59.45	1.05	3.01	0.34	6.82	0.69	0.30		
	Kukoricás csirkemell	625.81	149.72	16.93	4.05	0.56	11.21	0.00	0.91		
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	5 095.21	1 218.95	41.33	24.07	6.83	209.75	59.90	3.20	

4/21/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
4/21/2026 kedd (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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Tejjes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  	
		Zöldséges hal	658.34	157.50	14.05	7.68	1.37	6.87	0.00	0.49	 	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		4 882.48	1 168.07	41.27	27.69	4.34	182.86	26.90	4.04		
4/22/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
		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	Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		

4/22/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		5 023.39	1 201.40	49.40	31.92	9.65	171.07	21.49	4.54		
	4/23/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
Kaiser debreceni sonka			134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
Paradicsom			27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
Teljes kiőrl.kifli			503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
E		Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Szerb rizses csirkemell	1 899.48	454.42	25.83	13.16	1.62	57.57	0.27	0.48		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
U		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

4/23/2026 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 838.09	1 157.43	43.98	24.89	7.63	186.44	48.76	2.68	
4/24/2026 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	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.14	1.23	
			Szilvaslepény (TEJMENTES)	1 926.83	460.97	11.21	6.07	0.56	89.44	15.64	0.22	
		U	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
			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	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
			Összesen:	4 608.02	1 102.39	40.65	21.82	4.36	182.01	25.20	3.51	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!