

Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		
	Znaimi sertéscomb	954.71	228.40	18.12	15.40	5.09	4.01	1.25	0.97		
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	Összesen:	5 130.96	1 227.36	51.08	41.64	15.90	162.47	15.04	3.17		

4/28/2026 kedd (00643) Alsós ribizlimentes Komló													
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00				
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00				
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60				
	E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76			
		Sült csirkecombfilé	493.81	118.14	15.74	5.07	1.03	1.06	0.31	0.78			
		Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17			
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
Összesen:		4 839.18	1 157.71	56.65	36.68	15.67	144.26	15.09	3.59				
4/29/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes Komló													
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04				
	Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00				
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60				
E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91				
	Zöldséges bolognai ragu	1 037.02	248.09	17.37	14.99	5.28	10.53	4.84	1.07				
	Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74				

4/29/2026 szerda (00643)		Alsós ribizlimentes Komló									
U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	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:	4 854.00	1 161.24	50.39	39.90	13.58	147.79	15.58	4.67		
4/30/2026 csütörtök (00643)		Alsós ribizlimentes Komló									
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	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 kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
	Ajvámártásos húscsíkok	1 234.47	295.33	22.10	21.64	9.45	3.75	1.42	0.78		
	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
U	Sonkás sajtkrém	290.51	69.50	2.75	6.28	0.00	0.50	0.00	0.70		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
Összesen:	5 135.99	1 228.71	49.85	48.88	14.04	144.61	15.57	4.65			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!