

## Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	<b>T</b> 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			
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50			
	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			
	<b>E</b> Tavaszi zöldségleves	284.00	67.81	2.69	1.81	0.25	9.90	0.07	0.25	  		
	Sült csirkemell (par.mentes)	487.46	116.62	19.87	3.60	0.52	1.06	0.00	0.74			
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12			
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01			
	<b>U</b> Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:		5 202.50	1 244.48	50.87	23.23	4.72	203.35	46.44	3.10		

5/5/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492.02	356.94	3.95	2.12	0.17	80.35	39.98	0.31	
	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
		Rántott sertésborda	1 159.47	277.38	20.09	12.97	3.11	19.57	1.07	1.11	
		Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99	
		Színes saláta (paradicsom nélkül)	94.16	22.53	1.13	0.16	0.00	4.08	0.00	0.51	
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Összesen:	5 015.02	1 199.76	40.95	25.84	4.98	198.78	61.47	4.50	
5/6/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33	
		Delma szendvics margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.24	0.08	0.00	0.16	
		Virágméz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	

5/6/2026 szerda (00642)		Alsós tej-paradicsommentes Komló									
E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
	Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	700.76	167.65	14.56	9.50	2.07	5.01	0.00	0.47		
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
	Szőlő	370.74	88.69	0.66	0.33	0.00	19.91	0.00	0.01		
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
		Delma szendvics margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.24	0.08	0.00	0.16	
		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:		4 616.40	1 104.27	41.26	30.62	8.85	164.69	18.50	3.51	
5/7/2026 csütörtök (00642)		Alsós tej-paradicsommentes 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		
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
E	Lebbencsleves (par.mentes)	504.53	120.70	2.87	4.42	1.10	16.99	0.00	0.92		
	Aprópecsenye (par.mentes)	709.87	169.83	17.11	10.22	2.73	2.14	0.00	0.76		
	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		

5/7/2026 csütörtök	(00642) Alsós tej- paradicsommentes	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:	4 982.51	1 191.99	46.77	33.64	7.36	169.79	22.38	4.42	
5/8/2026 péntek	(00642) Alsós tej-paradicsommentes 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	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes)	772.83	184.89	12.95	6.39	1.54	18.59	0.01	0.75	 
			Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22	 
			Fahéjas almaszósz	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01	
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	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 Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 997.40	1 195.55	47.39	30.79	6.71	179.13	14.33	4.21	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!