

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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	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		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
	E Tavaszi zöldségleves (tojásmentes)	266.03	63.64	1.92	1.67	0.19	9.97	0.24	0.27		
	Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	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	309.89	74.14	0.56	0.42	0.00	16.80	0.00	0.01		
	U Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
	Összesen:	5 504.36	1 316.83	56.88	27.09	6.61	206.71	37.75	3.39		

5/5/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló		T	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563.76	374.11	10.58	3.42	1.63	74.80	34.37	0.27	
5/5/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló		E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			Flekkén szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76	
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99	
			Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51	
		U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00	
			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:	4 779.44	1 143.41	41.03	26.56	5.41	178.66	54.75	3.14	
5/6/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	
			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	
		E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69	

5/6/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	E	Gombás sertésragu	715.42	171.15	15.06	9.63	2.75	5.83	0.27	0.91	
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
		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	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Összesen:	4 753.55	1 137.22	49.76	25.88	7.41	176.25	14.19	4.17	
		5/7/2026 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99
Liga margarin	37.62			9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
Pulykamell sonka	91.12			21.80	3.00	0.92	0.34	0.40	0.12	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	Lebbencsleves (tojásmentes)		496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.30	0.92	
	Finomfőzelék (TEJMENTES)		639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87	
	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	Gyümölcsös joghurt		358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	

5/7/2026 csütörtök	(00599) Alsós tojás-diófélé	U	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:	4 941.37	1 182.14	54.43	31.72	9.26	167.45	30.65	4.93		
5/8/2026 péntek	(00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		E	Fejtett bableves sertéshússal (tej-tojásmentes)	765.30	183.09	12.44	6.36	1.52	18.62	0.30	0.80		
			Darásmetélt (tojásmentes)	1 793.16	428.99	6.09	8.90	1.01	79.59	2.35	0.92		
			Fahéjas almaszósz	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01		
		U	Füstölt sajt	378.92	90.65	10.64	6.16	3.82	0.07	0.07	0.53		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 160.66	1 234.62	53.16	29.72	9.46	186.26	8.31	4.75		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!