

Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír(sav) (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|-----------------|----------------|-----------|--------|--|----------|--|
| 5/11/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló | T Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Kemencés sült csirkemell sonka | 122.89 | 29.40 | 5.70 | 0.45 | 0.18 | 0.60 | 0.27 | 0.50 | | | |
| | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Teljes kiórlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  | | |
| | Laktózmentes tej | 459.80 | 110.00 | 7.50 | 3.75 | 2.50 | 11.75 | 7.00 | 0.33 |  | | |
| | E Gyümölcsleves (TEJMENTES) | 551.90 | 132.03 | 1.37 | 0.50 | 0.04 | 29.81 | 15.98 | 0.31 |  | | |
| | Zöldséges vagadalt szelet | 982.94 | 235.15 | 11.76 | 14.82 | 4.60 | 13.00 | 0.12 | 0.76 |   | | |
| | Hagymás törtburgonya | 1 134.80 | 271.48 | 6.17 | 5.14 | 0.59 | 48.91 | 0.00 | 0.23 | | | |
| | Csemege uborka | 42.00 | 10.05 | 0.42 | 0.07 | 0.00 | 1.68 | 1.33 | 0.70 |  | | |
| | 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: | | 5 102.76 | 1 220.75 | 47.77 | 30.90 | 9.20 | 182.00 | 38.75 | 4.14 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|----------|--|--|
| 5/12/2026 kedd | (00513) Alsós laktózmentes Komló | T | Laktózmentes tej | 459.80 | 110.00 | 7.50 | 3.75 | 2.50 | 11.75 | 7.00 | 0.33 | | | |
| | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | | Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal | 171.38 | 41.00 | 0.08 | 0.05 | 0.00 | 9.95 | 10.01 | 0.00 | | | |
| | | | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | | |
| | | E | Zellerkrémleves (TEJMENTES) | 362.53 | 86.73 | 1.99 | 2.41 | 0.24 | 13.84 | 0.83 | 0.91 | | | |
| | | | Húsos tészta (TEJMENTES) | 2 048.08 | 489.97 | 20.08 | 20.35 | 5.33 | 55.66 | 2.82 | 0.84 | | | |
| | | | Körte | 221.35 | 52.95 | 0.40 | 0.30 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | | U | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | | | |
| | | | Kenőmájas | 321.90 | 76.64 | 3.00 | 6.69 | 3.24 | 0.51 | 0.00 | 0.45 | | | |
| | Összesen: | 4 692.85 | 1 122.32 | 41.92 | 35.73 | 11.77 | 154.39 | 20.91 | 3.79 | | | | | |
| 5/13/2026 szerda | (00513) Alsós laktózmentes 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 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 | | | |
| | | E | Zöldséges reszelttészta leves | 300.81 | 71.96 | 2.21 | 1.53 | 0.19 | 12.15 | 0.00 | 1.28 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|----------|--|
| 5/13/2026 szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló | E | Magyaros zöldbabfőzelék | 639.11 | 152.90 | 5.08 | 6.14 | 0.63 | 18.93 | 0.00 | 0.69 | | |
| | | Csirkemell pörkölt | 648.50 | 155.14 | 20.28 | 6.45 | 0.84 | 3.75 | 0.27 | 0.87 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | Alma | 203.58 | 48.70 | 0.56 | 0.56 | 0.00 | 9.80 | 0.00 | 0.01 | | |
| | U | Mozzarella sajt | 354.01 | 84.69 | 5.83 | 6.48 | 3.45 | 0.67 | 0.00 | 0.28 | | |
| | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | 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 | | |
| | | Összesen: | 4 852.31 | 1 160.83 | 54.19 | 32.78 | 8.06 | 156.29 | 14.50 | 5.09 | | |
| 5/14/2026 csütörtök (00513) Alsós laktözmentes 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 | | |
| | | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | |
| | E | Csontleves | 245.25 | 58.67 | 2.34 | 1.14 | 0.02 | 9.59 | 0.00 | 0.29 | | |
| | | Sült csirkecombfilé (tejmentes) | 519.94 | 124.39 | 15.75 | 5.92 | 1.12 | 0.78 | 0.13 | 0.78 | | |
| | | Sárgarépás rizs | 1 292.63 | 309.24 | 5.84 | 6.75 | 0.79 | 55.87 | 0.00 | 1.03 | | |
| | | Vitamin saláta | 180.17 | 43.10 | 1.06 | 0.13 | 0.01 | 9.23 | 5.00 | 0.24 | | |
| | | Körte | 221.35 | 52.95 | 0.40 | 0.30 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.01 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 5/14/2026 csütörtök | Aلسós laktóزmentes Komló (00513) | U | Familia toast sonkás szelet | 115.37 | 27.60 | 3.60 | 1.20 | 0.48 | 0.60 | 0.12 | 0.75 | |
| | | | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Teljes kiórlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | |
| | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | |
| | | | Laktóزmentes tej | 367.84 | 88.00 | 6.00 | 3.00 | 2.00 | 9.40 | 5.60 | 0.26 | |
| | | | Összesen: | 4 751.00 | 1 136.60 | 49.75 | 30.81 | 7.96 | 161.42 | 23.69 | 5.67 | |
| 5/15/2026 péntek | Aلسós laktóزmentes Komló (00513) | T | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | |
| | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | |
| | | | Paprikás szalámi | 353.00 | 84.45 | 3.06 | 6.45 | 2.97 | 0.57 | 0.06 | 0.60 | |
| | | | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Teljes kiórlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| | | E | Felesborsógulyás | 922.10 | 220.60 | 15.61 | 6.66 | 1.59 | 24.22 | 0.11 | 0.79 | |
| | | | Pogácsa (TEJMENTES) | 1 411.88 | 337.77 | 9.43 | 8.47 | 2.20 | 56.14 | 0.97 | 0.50 | |
| | | | Szóló | 337.04 | 80.63 | 0.60 | 0.30 | 0.00 | 18.10 | 0.00 | 0.01 | |
| | | U | Kockasajt laktóزmentes | 459.80 | 110.00 | 4.00 | 10.60 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | |
| | | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 | |
| | | | Összesen: | 4 951.03 | 1 184.47 | 43.93 | 35.45 | 14.37 | 165.95 | 10.39 | 3.70 | |



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!