



















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 (00643) Alsós ribizilimentes Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00			
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72			
	Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51			
	Csirke nuggets	1 184.78	283.44	14.52	17.59	2.71	16.50	2.09	1.43			
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	U Vaniliás puding csoki öntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Összesen:		5 064.79	1 211.23	46.42	27.49	6.86	188.50	36.72	6.32		

5/12/2026 kedd (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		
		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	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
		Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
		Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Pick kenőmájás	361.15	86.40	3.60	7.80	3.30	0.45	0.27	0.57		
		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			
	Összesen:	5 276.93	1 262.43	52.90	45.18	15.48	156.97	14.79	3.76			
5/13/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Fonotka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
	E	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		

5/13/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes Komló		E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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:	4 798.22	1 147.89	56.02	35.94	12.33	144.94	21.06	4.50	
5/14/2026 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	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	
			Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58	
			Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
		U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Vajjas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02	

5/14/2026 csütörtök	(00643) Alsós ribizilimentes	U	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	
			Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26	
			Összesen:	5 128.67	1 226.95	51.70	43.64	15.56	154.66	39.46	5.40	
5/15/2026 péntek	(00643) Alsós ribizilimentes Komló	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	
			Téliszalámi	324.16	77.55	3.45	7.05	2.85	0.06	0.05	0.68	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	       
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	  
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
		U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 
			Összesen:	4 926.54	1 178.60	44.66	37.47	16.53	161.52	19.83	4.18	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!