







## Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

| Diéta   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 5/11/2026<br>hétfő<br>(00642)<br>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                  | 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   |            |          |  |
|   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30       | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |  |
|   | Hónapos retek                  | 18.27        | 4.37           | 0.36        | 0.03     | 0.00       | 0.66           | 0.00      | 0.04   |            |          |  |
|   | 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   | <br>       |          |  |
|   | 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   |            |          |  |
|   | Vizes zsemle                   | 695.20       | 166.32         | 5.61        | 0.66     | 0.00       | 33.16          | 0.11      | 0.60   |            |          |  |
|   | Liga margarin                  | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.30       | 0.02           | 0.02      | 0.04   |            |          |  |
|   | Összesen:                      |              | 5 142.76       | 1 230.32    | 40.73    | 29.33      | 7.02           | 194.79    | 44.35  | 3.89       |          |  |

|  |   |                                    |          |          |       |       |       |        |       |      |   |
|--|---|------------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|
| 5/12/2026<br>kedd<br>(00642)<br>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           | 112.86   | 27.00    | 0.06  | 3.00  | 0.93  | 0.06   | 0.00  | 0.12 |   |
|  |   | Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal | 171.38   | 41.00    | 0.08  | 0.05  | 0.00  | 9.95   | 10.01 | 0.00 |   |
|  |   | Kukoricás kenyér                   | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |    |
|  | E | Zellerkrémleves (TEJMENTES)        | 362.53   | 86.73    | 1.99  | 2.41  | 0.24  | 13.84  | 0.83  | 0.91 |   |
|  |   | Húsos tészta (TEJ-PARM.MENTES)     | 1 980.57 | 473.82   | 19.50 | 19.95 | 5.33  | 53.49  | 0.80  | 0.83 |   |
|  |   | Körte                              | 221.35   | 52.95    | 0.40  | 0.30  | 0.00  | 12.00  | 0.00  | 0.01 |   |
|  | U | Kenőmájas                          | 321.90   | 76.64    | 3.00  | 6.69  | 3.24  | 0.51   | 0.00  | 0.45 |   |
|  |   | 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:                          | 4 568.91 | 1 092.67 | 35.09 | 35.93 | 12.14 | 153.16 | 16.64 | 3.98 |   |

|  |   |                                  |          |          |       |       |      |        |       |      |          |  |
|--|---|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|----------|--|
| 5/13/2026<br>szerda<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T | Tejeskávé (TEJMENTES)            | 515.69   | 123.37   | 0.35  | 2.03  | 0.20 | 25.98  | 12.60 | 0.02 |          |  |
|  |   | Liga margarin                    | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.60 | 0.04   | 0.04  | 0.08 |          |  |
|  |   | Uborka                           | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00 | 0.51   | 0.00  | 0.01 |          |  |
|  |   | Főtt tojás                       | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93 | 0.18   | 0.00  | 0.11 |          |  |
|  |   | Vizes zsemle                     | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00 | 33.16  | 0.11  | 0.60 |          |  |
|  | E | Csirkemell pörkölt (parm.mentes) | 636.47   | 152.26   | 20.20 | 6.44  | 0.83 | 3.17   | 0.00  | 0.75 |          |  |
|  |   | Zöldséges reszeltészta leves     | 300.81   | 71.96    | 2.21  | 1.53  | 0.19 | 12.15  | 0.00  | 1.28 | <br><br> |  |
|  |   | Magyaros zöldbabfőzelék          | 639.11   | 152.90   | 5.08  | 6.14  | 0.63 | 18.93  | 0.00  | 0.69 |          |  |
|  |   | 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 | Gála sonka                       | 120.00   | 28.71    | 5.40  | 0.60  | 0.24 | 0.36   | 0.33  | 0.51 |          |  |
|  |   | Liga margarin                    | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.60 | 0.04   | 0.04  | 0.08 |          |  |
|  |   | Teljes kiőrl.kifli               | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85 | 21.00  | 1.30  | 0.60 |          |  |
|  |   | Uborka                           | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00 | 0.51   | 0.00  | 0.01 |          |  |
|  |   | Összesen:                        | 4 668.78 | 1 116.93 | 53.72 | 28.86 | 5.43 | 154.75 | 14.60 | 5.29 |          |  |

|   |   |                                       |          |        |       |       |      |       |      |      |   |
|---|---|---------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|---|
| 5/14/2026<br>csütörtök<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T | Tea (citrusmentes)                    | 151.37   | 36.21  | 0.02  | 0.01  | 0.00 | 8.99  | 8.99 | 0.00 |   |
|   |   | Főtt bécsi rudacska                   | 458.13   | 109.60 | 5.20  | 10.00 | 3.08 | 0.00  | 0.00 | 0.84 |   |
|   |   | Kukoricás kenyér                      | 595.65   | 142.50 | 4.80  | 0.50  | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 |    |
|   |   | Paprika                               | 24.57    | 5.88   | 0.36  | 0.09  | 0.00 | 0.90  | 0.00 | 0.00 |   |
|   | E | Sült csirkecombfilé (tej-parm.mentes) | 516.46   | 123.56 | 15.71 | 5.92  | 1.12 | 0.66  | 0.00 | 0.78 |    |
|   |   | Csontleves                            | 245.25   | 58.67  | 2.34  | 1.14  | 0.02 | 9.59  | 0.00 | 0.29 |    |
|   |   | 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 |   |
|   | U | Familia toast sonkás szelet           | 115.37   | 27.60  | 3.60  | 1.20  | 0.48 | 0.60  | 0.12 | 0.75 |   |
|   |   | Delma szendvics margarin              | 75.24    | 18.00  | 0.04  | 2.00  | 0.62 | 0.04  | 0.00 | 0.08 |   |
|   |   | Paprika                               | 24.57    | 5.88   | 0.36  | 0.09  | 0.00 | 0.90  | 0.00 | 0.00 |   |

|                        |   |   |                          |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------|---|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 5/14/2026<br>csütörtök | (00642)<br>Alsós tej-<br>paradicsommentes   | U | Teljes kiőrlésű zsemle   | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15 | 20.65  | 0.25  | 0.60 |  |  |
|                        |   |   | Almalé 100% HD           | 384.56   | 92.00    | 0.50  | 0.50  | 0.00 | 22.00  | 20.00 | 0.01 |  |  |
|                        |   |   | Összesen:                | 4 745.12 | 1 135.19 | 43.98 | 29.28 | 6.27 | 170.93 | 34.36 | 5.23 |  |  |
| 5/15/2026<br>péntek    | (00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T | Tea (citrusmentes)       | 151.37   | 36.21    | 0.02  | 0.01  | 0.00 | 8.99   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                        |   |   | Delma szendvics margarin | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62 | 0.04   | 0.00  | 0.08 |  |  |
|                        |   |   | 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 kiőrlésű kenyér   | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                        |   | E | Felesborsógulyás         | 917.58   | 219.52   | 15.58 | 6.66  | 1.59 | 24.00  | 0.01  | 0.74 |  |  |
|                        |   |   | Pogácsa (TEJMENTES)      | 1 411.88 | 337.77   | 9.43  | 8.47  | 2.20 | 56.14  | 0.97  | 0.50 |  |  |
|                        |   |   | Szőlő                    | 337.04   | 80.63    | 0.60  | 0.30  | 0.00 | 18.10  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |   | U | Delma szendvics margarin | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62 | 0.04   | 0.00  | 0.08 |  |  |
|                        |   |   | Vizes zsemle             | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00 | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|                        |   |   | Gála sült sonka          | 129.16   | 30.90    | 5.70  | 0.72  | 0.30 | 0.39   | 0.30  | 0.87 |  |  |
|                        |   |   | Uborka                   | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00 | 0.51   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |   |   | Összesen:                | 4 731.13 | 1 131.86 | 45.58 | 28.53 | 8.60 | 166.55 | 10.59 | 3.95 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!