

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
	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		
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	 	
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
	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		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:	5 123.07	1 225.49	41.31	31.49	9.51	187.98	14.86	6.30		

6/2/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes 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		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00			
	Összesen:	5 022.54	1 201.42	46.84	23.98	7.33	196.08	34.62	4.33			
6/3/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

6/3/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Par. tonhalas tészta olívabogyóval (tejment.)	2 107.79	504.26	23.00	16.11	2.87	65.64	7.70	2.52		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		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:	4 631.57	1 108.04	44.26	32.01	7.87	156.22	19.14	5.53		
6/4/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes 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		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		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	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
		Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.13	0.44		
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		

6/4/2026 csütörtök		Alsós tejmentes Komló												
(00531)														
6/4/2026 csütörtök	(00531)	Alsós tejmentes Komló	U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		
				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		
				Összesen:	4 762.60	1 139.38	37.36	34.48	8.30	163.88	17.48	4.24		
6/5/2026 péntek	(00531)	Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
				Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
				Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				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		
			E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
				Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
			U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
				Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
				Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
				Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
				Összesen:	5 039.66	1 205.66	43.96	37.76	7.05	169.19	32.29	4.33		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!