




## Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/1/2026 hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b> 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			
	<b>E</b> Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91	 		
	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			
	<b>U</b> 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:		5 105.10	1 221.32	40.54	31.35	9.45	188.05	15.03	6.32		

6/2/2026 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldséges zöldbableves (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.32	0.69		
		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 (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00			
	Összesen:	4 752.43	1 136.94	44.64	21.39	6.59	188.08	34.57	5.23			
6/3/2026 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		

6/3/2026 szerda (00613)		Alsós tej-tojásmentes Komló									
T	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
E	Zöldséges karfiollevés (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
	Par. tonhalas tészta olívbogyóval (tej-tojásment.)	1 967.34	470.66	16.70	15.69	2.62	63.54	9.99	2.51		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
U	Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
	Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
	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		
	<b>Összesen:</b>	<b>4 585.02</b>	<b>1 096.90</b>	<b>37.33</b>	<b>32.52</b>	<b>7.90</b>	<b>158.05</b>	<b>21.69</b>	<b>5.57</b>		
6/4/2026 csütörtök (00613)		Alsós tej-tojásmentes 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		
	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
	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 rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
	Húspogácsa szelet (tojásmentes)	833.75	199.46	10.38	12.98	4.36	9.78	0.13	0.43		
	Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		

6/4/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	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	
	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:	4 614.19	1 103.88	36.81	31.33	7.71	162.73	17.66	4.20		
6/5/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99	
		Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	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:	5 027.62	1 202.78	43.42	37.73	7.03	169.01	32.48	4.33		



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!