









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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	E 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			
	U Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:		5 061.72	1 210.94	45.22	29.86	11.51	184.97	14.42	6.11		

6/2/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13	
		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	
		Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26	
		Összesen:	4 992.36	1 194.34	50.03	26.91	11.37	185.16	32.96	4.60	
6/3/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		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	
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
	E	Zöldséges karfiollevés (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27	

6/3/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	E	Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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:		5 231.55	1 251.59	57.17	40.20	13.78	161.04	2.83	4.24		
6/4/2026 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Karamell	723.24	173.03	8.50	3.75	2.04	26.11	12.86	0.34		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		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		
	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66			
	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		
		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	(00599) Alsós tojás- diófélék-halment	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 112.12	1 223.01	48.14	33.97	10.51	178.73	29.82	4.45		
6/5/2026 péntek	(00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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:	5 308.16	1 269.90	51.86	39.47	8.47	173.23	23.45	4.58		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!