

## Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/8/2026 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29			
	Rakott kelkáposzta (tej-parp.mentes)	1 217.67	291.31	21.26	12.99	2.66	21.99	0.00	1.32			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	U Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
	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			
	Összesen:		4 764.58	1 139.74	46.08	25.03	7.39	178.99	38.71	4.27		

6/9/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló		T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35	
		E	Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89	   
			Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74	 
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51	
			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	
			Összesen:	5 031.81	1 203.77	42.34	35.03	8.58	176.26	39.30	3.43	
6/10/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló		T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54	
			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	

6/10/2026 szerda (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
		U	Fahéjas csiga (tejmentes)	1 315.72	314.77	6.59	5.63	0.57	59.30	17.81	0.30		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	5 327.71	1 274.58	53.57	26.27	3.96	200.93	32.40	3.64				
6/11/2026 csütörtök (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			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		
		E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
			Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

'11/202		(00642)											
6/12/2026 péntek	Alsós tej-paradicsommentes Komló (00642)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 147.61	1 231.48	52.08	27.91	4.42	188.97	48.74	4.00		
		T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Felesborsógulyás	917.58	219.52	15.58	6.66	1.59	24.00	0.01	0.74	 	
			Burgonyás tészta (par.mentes)	1 996.05	477.52	14.77	8.31	1.11	84.71	0.00	0.65	 	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 297.29	1 267.31	48.97	29.76	7.86	193.32	9.54	4.74		



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!