

Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/15/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46	 		
	E Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95	 		
	Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77	 		
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 		
	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 Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26			
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30			
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 		
	Összesen:		5 482.01	1 311.49	51.30	38.16	14.95	184.73	19.66	4.79		

6/16/2026 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Fokhagymás gyöngybableves	686.80	164.31	7.69	4.40	0.57	23.85	0.38	0.85	
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49	
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12	
	U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
		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	
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		Összesen:	5 128.89	1 227.01	55.40	45.54	14.26	145.95	18.56	4.54	

6/17/2026 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23			
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
		Brassói aprópecsenye	1 650.33	394.82	22.96	12.65	3.79	45.90	0.24	0.51		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
		Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		
Összesen:		5 233.73	1 252.09	53.42	37.76	14.02	168.27	20.76	4.95			
6/18/2026 csütörtök (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34			

6/18/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00	
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91	
		U	Oikos joghurt	788.35	188.60	3.11	10.47	6.56	20.24	0.00	0.18	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
			Összesen:	5 389.86	1 289.44	49.77	47.70	18.06	160.21	23.77	3.46	
6/19/2026 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		E	Pulykaraguleves	515.25	123.27	11.55	3.93	0.86	10.21	0.11	0.94	
			Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95	
			Áfonyás dzsem	146.72	35.10	0.06	0.00	0.00	8.70	8.01	0.00	
			Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	
			Összesen:	5 533.94	1 323.92	49.58	43.56	15.51	179.43	18.81	5.10	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!