

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E		Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Meggymártás (tejmentes)	951.25	227.57	1.44	8.36	0.90	35.59	17.31	0.31		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
	U		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
			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:	4 573.44	1 094.12	46.47	36.18	7.72	142.22	26.95	4.34		

9/8/2026 kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		E	Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 936.86	463.36	12.38	19.09	5.06	58.53	5.17	0.83		
			Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
			Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
		U	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
			Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 674.21	1 118.24	35.48	33.41	8.68	163.34	14.59	4.70		

9/9/2026 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		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
			Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
	Összesen:	4 965.49	1 187.91	37.92	27.86	5.67	192.59	54.09	3.38				
9/10/2026 csütörtök	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiörlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		

9/10/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Babfőzelék (TEJMENTES)	1 007.33	240.99	12.39	5.30	0.61	35.66	0.00	0.80		
		Pírtott baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	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		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		5 247.35	1 255.35	51.01	29.91	6.45	189.38	27.61	4.15		
9/11/2026 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		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		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	Snidlinges májraguleves (tej-tojásment.)	646.97	154.78	11.40	4.61	0.92	16.52	0.24	0.34	 	
		Lekváros bukta (tej-tojásmentes)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U	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		





ISKOLA ÉTTEREM

11/202	00613	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 649.16	1 112.24	36.22	26.39	6.69	178.43	26.07	2.37		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!