

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Trappista sajt (laktózmentes)	468.16	112.00	8.40	8.40	5.60	0.70	0.70	0.70		
	E		Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95	  	
			Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76	 	
			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		
	U		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			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:	4 899.06	1 172.04	42.35	40.00	13.27	154.91	19.57	4.73		

9/22/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
	E	Lencseleves (TEJMENTES)	689.88	165.04	8.38	3.53	0.37	24.64	0.11	0.72		
		Halpörkölt (TEJMENTES)	590.33	141.23	12.86	7.63	1.37	4.31	0.27	0.42		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		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:	5 196.44	1 242.80	55.28	35.43	10.67	174.02	12.76	4.13		

9/23/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
		E Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	 	
		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		
		U Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		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:	5 101.99	1 220.45	36.24	28.33	10.17	197.43	24.21	5.21		
9/24/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367.84	88.00	6.00	3.00	2.00	9.40	5.60	0.26		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		

9/24/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78	  	
		Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
		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:	5 412.01	1 294.73	51.44	35.35	8.53	184.66	26.33	4.78		
9/25/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
	E	Gulyásleves	761.78	182.24	10.87	6.93	1.63	18.61	0.18	1.00	  	
		Almás pite	2 140.55	512.09	8.67	19.11	8.48	76.56	16.33	0.58	 	
	U	Laktózmentes kefir	376.20	90.00	4.80	5.25	3.45	5.70	5.70	0.15		



ISKOLA ÉTTEREM

'25/202	(00513,	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 292.10	1 266.05	44.02	45.10	19.65	168.09	31.28	3.80		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!