

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő (00531) Alsós tejmentes 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		
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			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		Vegyes zöldséglevés (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25	  	
			Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	5 220.48	1 248.80	61.95	25.04	4.46	187.99	27.45	4.60		

9/29/2026 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	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		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Összesen:	4 839.14	1 157.70	41.00	31.51	6.56	173.91	24.91	3.55		
9/30/2026 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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		
			Kukoricás kenyér	655.22	156.75	5.28	0.55	0.00	32.45	0.00	0.66		

9/30/2026 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Csirkekockák hentes módra	731.12	174.91	22.93	7.08	1.58	4.54	0.59	1.30		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 650.11	1 112.46	50.13	28.72	7.26	161.34	34.63	4.90		
10/1/2026 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			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	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		U	Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		

10/1/2026 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 523.33	1 082.15	43.40	35.60	9.42	142.25	23.91	3.42		
10/2/2026 péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			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	Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	775.36	185.49	11.73	7.55	1.93	17.20	0.00	0.97	 	
			Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		U	Sárgarépás margarin	108.87	26.04	0.28	2.04	0.61	1.66	0.04	0.12		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 777.12	1 142.85	38.13	24.63	7.55	187.48	38.11	3.63		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!