

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Rakott kelkáposzta (tejmentes)	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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 522.17	842.62	37.31	26.02	7.66	111.14	4.22	3.60		
11/10/2026 kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		



11/10/2026	(00613) Alsós tej- mentes	E	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	3 766.10	900.98	33.39	25.69	5.59	130.83	21.90	3.84		
11/11/2026 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		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
			Pirított 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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 093.99	979.43	52.03	26.42	6.06	129.37	9.87	2.67		

11/12/2026 csütörtök	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	0.74	 	
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Összesen:	3 722.85	890.63	32.23	19.61	4.17	143.11	34.29	3.80		
11/13/2026 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		
			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	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Almás pite (tej-tojásmentes)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20		
			Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20	  	
			Összesen:	3 959.42	947.23	28.72	36.23	13.48	126.69	28.87	4.07		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!