

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 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		
			Trappista sajt (laktózmentes)	468.16	112.00	8.40	8.40	5.60	0.70	0.70	0.70		
			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		
		E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 809.62	1 150.64	55.22	32.42	10.59	152.47	36.54	5.40		

1/6/2026 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	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		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
			Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89	   	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		U	Magyaros vajkrém laktózm.	316.01	75.60	0.50	7.80	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 009.65	1 198.49	46.85	34.14	7.34	170.84	37.72	3.99		
1/7/2026 szerda	(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		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		

1/7/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
	E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	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	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
		Összesen:	5 163.04	1 235.18	50.34	30.00	6.43	186.41	11.09	4.57		
1/8/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
	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		

18/2021	(00513)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 124.27	1 225.54	38.68	27.21	6.68	205.58	60.51	3.92		
1/9/2026 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		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18	 	
			Szilvaslepény (TEJMENTES)	1 926.83	460.97	11.21	6.07	0.56	89.44	15.64	0.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Kockasajt laktózmentes	459.80	110.00	4.00	10.60	7.00	0.00	0.00	0.70		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 361.97	1 282.77	51.59	37.05	14.03	182.18	24.10	3.94		

1/10/2026 szombat (00513) Alsós laktózmentes 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 zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Flekken szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76		
		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		
		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:	4 913.90	1 175.58	46.47	32.26	7.45	169.41	31.19	4.28		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!