

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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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:	4 794.99	1 147.14	55.92	32.07	10.42	151.77	35.84	5.33	

1/6/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		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 (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	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:		4 809.32	1 150.57	41.83	28.92	6.33	170.12	32.98	4.13		

1/7/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		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		
	E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Összesen:	5 121.02	1 225.12	56.34	30.75	7.73	177.17	1.55	5.63		

1/8/2026 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Kenőmájas	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	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	Összesen:		4 915.35	1 175.55	43.94	26.02	9.58	194.34	76.10	4.00		

1/9/2026 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18		
		Szilváslepény (tej-tojásmentes)	1 926.18	460.81	11.18	6.07	0.56	89.42	15.64	0.22		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Összesen:		5 268.98	1 260.53	52.33	32.97	6.13	184.60	17.47	4.23		

1/10/2026 szombat (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		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		
	E	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	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:	4 902.77	1 172.91	45.70	32.13	7.43	169.70	31.43	4.28		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!