

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő (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 kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  	
			Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.00	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			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		
			Összesen:	5 199.20	1 243.84	59.45	40.24	12.52	156.07	13.00	4.88		

1/20/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Grill csirkecomb	516.43	123.55	16.73	6.02	1.26	0.46	0.00	0.49		
		Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
	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:	4 831.65	1 155.89	46.93	25.82	4.52	179.69	31.90	4.30		

1/21/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Olasz zöldségleves	248.20	59.26	1.99	1.46	0.20	9.21	0.38	0.68	  	
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	864.57	206.84	17.59	13.10	3.54	4.32	0.72	0.95	 	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
	U	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		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	5 047.29	1 207.38	48.55	29.76	9.85	178.59	19.89	4.04		

1/22/2026 csütörtök (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		
		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	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	 	
		Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75	 	
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		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 zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		5 006.64	1 197.63	59.23	29.69	8.48	169.23	28.55	3.84		
1/23/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		

1/23/2026 péntek (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	Gulyásleves	725.06	173.46	10.95	6.36	1.53	17.64	0.18	1.02	  	
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 041.44	1 206.10	42.20	30.06	7.00	187.23	10.46	3.54		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!