

| Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.                             |       |   |                        |                            |                |             |          |               |                |           |        |                                                                                     |                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------|-------|---|------------------------|----------------------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                     | Diéta |   | Étlap tétel            | Energia (Kj)               | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                          | Fogy. ár                                                                              |  |
| 1/19/2026<br>hétfő<br>(00599)<br>Alsós tojás-diófélék-halment.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   |  |                                                                                       |  |
|                                                                     |       | E |                        | Zöldségleves (tojásmentes) | 236.33         | 56.54       | 1.05     | 1.59          | 0.19           | 9.25      | 0.20   | 0.30                                                                                |    |  |
|                                                                     |       |   |                        | 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                                                                                |    |  |
|                                                                     |       | U |                        | 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:                  | 5 029.16       | 1 203.16    | 58.33    | 37.65         | 12.21          | 152.83    | 13.20  | 4.28                                                                                |                                                                                       |  |

|                                                                    |   |                             |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/20/2026<br>kedd<br>(00599)<br>Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T | Kakaó                       | 620.19   | 148.37   | 6.99  | 3.22  | 1.76 | 22.69  | 11.99 | 0.27 |                                                                                      |  |
|                                                                    |   | Natúr vajkrém               | 246.40   | 58.95    | 1.80  | 6.00  | 3.60 | 0.64   | 0.00  | 0.16 |                                                                                      |  |
|                                                                    |   | Teljes kiőrlésű zsemle      | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15 | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                      |  |
|                                                                    |   | Paradicsom                  | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01 | 1.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                    | E | Lebbencsleves (tojásmentes) | 496.42   | 118.76   | 2.12  | 4.30  | 1.07 | 17.42  | 0.30  | 0.92 |                                                                                      |  |
|                                                                    |   | 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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                    | U | Kifli                       | 625.05   | 149.53   | 4.95  | 1.26  | 0.27 | 28.71  | 1.08  | 0.49 |   |  |
|                                                                    |   | Alpro vaníliás desszert     | 454.58   | 108.75   | 4.00  | 2.25  | 0.38 | 17.75  | 13.75 | 0.18 |                                                                                      |  |
|                                                                    |   | Összesen:                   | 5 176.59 | 1 238.41 | 49.76 | 30.96 | 9.29 | 186.90 | 32.37 | 4.15 |                                                                                                                                                                         |  |

|                                                                      |   |                                  |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 1/21/2026<br>szerda<br>(00599)<br>Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T | Póréhagymás túrókrém             | 215.28   | 51.50    | 5.05  | 2.77  | 1.73  | 1.47   | 1.37  | 0.23 |  |  |
|                                                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér           | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                                                                      |   | Tej                              | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                                                                      | E | Olasz zöldségleves (tojásmentes) | 232.79   | 55.69    | 1.33  | 1.34  | 0.16  | 9.27   | 0.52  | 0.69 |  |  |
|                                                                      |   | Zhaimi 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 | Mandarin                         | 156.78   | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                                      |   | 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 |  |  |
|                                                                      |   | Összesen:                        | 5 113.35 | 1 223.30 | 53.82 | 30.09 | 12.08 | 176.66 | 12.37 | 4.17 |  |  |

|                                                                         |   |                                       |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/22/2026<br>csütörtök<br>(00599)<br>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 |                                                                                      |  |
|                                                                         |   | 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 (tojásmentes) | 294.44   | 70.44    | 1.67  | 1.65  | 0.19 | 11.95  | 0.24  | 0.69 |   |  |
|                                                                         |   | Tarhonyás hús (tojásmentes)           | 2 034.36 | 486.69   | 20.48 | 15.27 | 3.35 | 65.02  | 2.96  | 1.62 |                                                                                      |  |
|                                                                         |   | Céklasaláta                           | 108.26   | 25.90    | 0.49  | 0.07  | 0.00 | 5.74   | 4.34  | 0.53 |                                                                                      |  |
|                                                                         |   | Almapüré                              | 221.54   | 53.00    | 0.30  | 0.00  | 0.00 | 12.00  | 12.00 | 0.00 |                                                                                      |  |
|                                                                         | 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:                             | 4 812.33 | 1 151.29 | 46.14 | 24.77 | 6.60 | 179.57 | 36.26 | 5.12 |                                                                                      |  |

|                                                                      |           |                               |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/23/2026<br>péntek<br>(00599)<br>Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T         | Delma szendvics margarin      | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31 | 0.02   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                      |           | Jégcsap retek                 | 18.27    | 4.37     | 0.36  | 0.03  | 0.00 | 0.66   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                      |           | Teljes kiőrlésű kenyér        | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                      |  |
|                                                                      |           | Tej                           | 405.72   | 97.06    | 6.80  | 3.00  | 1.63 | 10.60  | 0.00  | 0.27 |                                                                                      |  |
|                                                                      |           | Párizsi felvágott             | 265.85   | 63.60    | 3.30  | 5.40  | 2.04 | 0.36   | 0.00  | 0.50 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                      | E         | Gulyásleves (tej-tojásmentes) | 626.24   | 149.82   | 10.17 | 6.23  | 1.49 | 12.84  | 0.17  | 1.00 |                                                                                      |  |
|                                                                      |           | Pogácsa (tej-tojásmentes)     | 1 159.74 | 277.45   | 8.00  | 6.02  | 1.52 | 48.07  | 0.76  | 1.39 |                                                                                      |  |
|                                                                      |           | Alma                          | 174.50   | 41.75    | 0.48  | 0.48  | 0.00 | 8.40   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                      |           | Vizes zsemle                  | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00 | 33.16  | 0.11  | 0.60 |                                                                                      |  |
|                                                                      | 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: |                               | 4 922.36 | 1 177.60 | 47.84 | 27.53 | 9.06 | 183.54 | 17.52 | 4.79 |                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Üzletvezető.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!