

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
				Összesen:	5 347.91	1 279.41	57.83	31.65	9.54	185.24	15.42	4.42	

1/27/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91	 	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Összesen:		4 708.62	1 126.46	45.54	35.34	10.83	151.67	15.33	4.28		

1/28/2026 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
		Gombás sertésragu	715.42	171.15	15.06	9.63	2.75	5.83	0.27	0.91		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

28/202	(00599)	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Összesen:	5 319.87	1 272.70	52.83	30.04	10.14	196.45	22.03	4.73		
1/29/2026 csütörtök	(00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.14	0.75		
			Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Összesen:	5 027.37	1 202.73	47.38	41.03	13.07	158.39	17.65	4.62		

1/30/2026 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		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		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 944.95	1 183.01	52.74	34.43	12.58	165.29	4.35	5.07		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!