

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	E		Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.30	0.89		
			Hagymás sertésborda	797.40	190.76	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	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:	5 264.03	1 259.34	56.12	32.56	7.76	179.03	15.71	5.52		

2/3/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Zöldséges zöldbableves (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.32	0.69		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Pulykapörkölt	847.75	202.81	16.92	13.25	3.14	3.67	0.27	1.04		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		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:		5 286.15	1 264.63	43.95	39.36	14.80	179.17	27.09	3.69		

2/4/2026 szerda (00599) 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		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
		Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Gouda sajt	448.06	107.19	7.48	8.23	4.61	0.67	0.00	0.61		
		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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	5 178.93	1 238.98	62.06	39.02	11.84	155.21	13.29	5.07		

2/5/2026 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		
		Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
		Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	E	Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62		
		Zöldségkrémleves (TEJMENTES)	312.54	74.77	1.60	2.21	0.24	11.94	0.50	0.89	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	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		

2025/2026	00599	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 160.79	1 234.64	50.99	37.77	13.10	167.26	17.20	5.84		
2/6/2026 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		
			Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20	  	
			Lekváros bukta (tej- tojásmentes)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30		
			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	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
			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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 837.99	1 157.42	48.68	30.33	8.49	168.66	10.79	4.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!