

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			Sajtkrém laktózmentes	208.16	49.80	3.51	3.54	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
			Sertéssült	793.85	189.92	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03		
			Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	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:	5 159.53	1 234.36	63.48	30.01	6.99	172.00	21.53	4.31		

3/3/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
	E	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95	  	
		Mexikói sertéstokány	843.45	201.78	15.31	9.96	2.32	10.85	2.07	0.52		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Paprikás szalámi	282.40	67.56	2.45	5.16	2.38	0.46	0.05	0.48		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 992.38	1 194.36	42.03	34.07	8.35	171.64	15.30	4.45		

3/4/2026 szerda (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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Sárgarépa-krémleves (tejmentes)	321.17	76.83	1.79	1.70	0.20	13.24	0.26	0.54		
		Gombás sertésragu	715.42	171.15	15.06	9.63	2.75	5.83	0.27	0.91		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 108.01	1 222.02	48.77	39.19	12.15	165.57	34.62	4.68		

3/5/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
		Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		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:		5 276.93	1 262.31	48.87	24.31	4.39	205.77	28.49	3.28		
3/6/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Csirkeraguleves	521.15	124.68	13.32	2.88	0.42	11.11	0.00	0.93		

3/6/2026 péntek (00513) Alsós laktőzmentes	E	Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Összesen:	4 824.84	1 154.27	54.44	31.19	8.71	159.59	26.31	5.12		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!