

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			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		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E		Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
			Pincepörkölt	1 612.33	385.73	22.81	11.71	3.29	45.96	0.34	1.38		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Laktózmentes krémtúró	583.11	139.50	5.85	4.50	2.88	18.90	17.10	0.10		
			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:	5 293.75	1 266.46	60.79	32.24	11.07	178.75	27.41	5.43		

3/17/2026 kedd (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		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  	
		Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89	   	
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74	 	
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	5 260.75	1 258.56	55.55	42.82	13.33	160.78	34.06	5.61		

3/18/2026 szerda (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		
		Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89	  	
		Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	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:	4 970.27	1 189.07	42.74	29.10	6.10	184.97	23.34	3.64		

3/19/2026 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		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		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		
	E	Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64	  	
		Chili con carne	2 017.49	482.65	30.22	13.92	2.67	55.90	0.68	0.61		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Összesen:		4 939.29	1 181.51	64.93	28.70	8.22	158.33	9.62	3.93		

3/20/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Magyaros vajkrém laktózm.	316.01	75.60	0.50	7.80	0.00	0.74	0.00	0.00		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35	  	
		Almás pite	2 140.55	512.09	8.67	19.11	8.48	76.56	16.33	0.58	 	
	U	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		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:	5 466.15	1 307.69	40.96	42.66	15.85	186.40	32.29	2.37		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!