

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			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	Halrogógós (tej-tojásmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.11	0.96	 	
			Karfiolkrémleves (tejmentes)	382.12	91.42	2.97	1.74	0.18	15.93	1.32	0.22		
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	5 186.28	1 240.74	40.68	26.53	4.25	205.56	35.01	4.33		

3/24/2026 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
		Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 763.15	1 139.14	54.91	26.40	6.88	165.35	16.07	4.27		

3/25/2026 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Pásztortarhonya (tojásmentes)	2 350.89	562.41	25.10	17.03	4.86	62.90	2.20	1.20		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	5 025.08	1 202.17	42.85	32.67	11.91	165.11	22.47	4.22		

3/26/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.14	0.75		
		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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	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:	4 956.08	1 185.69	36.84	33.72	7.37	176.93	21.92	4.24		

3/27/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.49		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99		
		Darásmetélt (tojásmentes)	1 793.16	428.99	6.09	8.90	1.01	79.59	2.35	0.92		
		Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 887.27	1 169.21	41.51	27.19	6.21	184.32	17.75	4.48		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!