




Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/30/2026 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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			
	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50			
	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 Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
	U Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	Összesen:		4 630.38	1 107.74	41.31	21.36	5.26	185.65	50.93	4.53		

3/31/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		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 zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
		Körte	287.75	68.84	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01	
	U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
		Liga margarin	75.24	18.00	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	
		Összesen:	4 632.39	1 108.09	46.67	26.19	6.07	166.36	26.61	4.67	

4/1/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44	
		Hónapos 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	
	E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	
		Borsos tokány (par.mentes)	902.47	215.90	17.76	14.61	4.39	3.06	0.00	0.83	
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12	
	U	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	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	5 007.75	1 197.90	50.26	35.72	11.02	164.46	22.80	4.28	

4/2/2026 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Sertéssült (par.mentes)	786.32	188.12	17.44	11.18	2.84	4.21	0.00	0.96		
		Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	2 979.48	712.79	40.56	18.47	3.74	93.39	0.18	2.00		

.....
 Üzletvezető

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!