













Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00			
	Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	U Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15			
	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:		5 184.67	1 240.35	58.06	29.27	9.77	180.12	31.88	4.94		

4/14/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Csirkés carbonara (tejmentes)	701.07	167.72	16.49	7.98	1.92	6.24	0.99	0.48		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	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		
		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:	4 847.07	1 159.59	44.69	29.07	8.34	174.90	18.27	4.43		

4/15/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72			
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	E	Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74			
		Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31			
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
		Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01			
	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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			

15/202	(00599)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60				
			Összesen:	5 381.18	1 287.38	57.93	26.28	11.80	198.14	29.43	4.21				
4/16/2026 csütörtök	(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	0.00	0.84		
				Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23			
				Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
			E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27	 		
				Rozmaringos csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78			
				Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21			
				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			
				Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
			U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	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:	4 931.24	1 178.57	44.11	30.84	7.37	181.69	49.75	4.28			

4/17/2026 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Tejles kiórlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81	
	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18	
		Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Füstölt sajtos szendvicsskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12	
		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:	4 908.79	1 174.37	48.40	30.86	10.27	171.38	21.77	3.89	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!