




















Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/20/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35			
	E	Vöröslencse krémleves (tejmentes)	248.51	59.45	1.05	3.01	0.34	6.82	0.69	0.30			
		Kukoricás csirkemell	625.81	149.72	16.93	4.05	0.56	11.21	0.00	0.91			
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
	U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		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:		4 873.67	1 165.95	41.03	24.07	6.83	197.75	47.90	3.20		

4/21/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
		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			
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  		
		Zöldséges hal	658.34	157.50	14.05	7.68	1.37	6.87	0.00	0.49	 		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21			
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02			
		U	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:	5 035.47	1 204.67	36.95	33.59	3.68	182.92	26.73	3.07			
4/22/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
		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			
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61			

4/22/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		5 400.59	1 291.64	63.92	39.80	11.86	161.92	8.51	5.09		
4/23/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Szerb rizses csirkemell	1 899.48	454.42	25.83	13.16	1.62	57.57	0.27	0.48		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		

1/23/202		(00513)		Alsós I		U		Laktózmentes Pöttyös rudi		748.22		179.00		5.10		8.60		6.90		20.00		19.00		0.03									
		Összesen:		4 798.51		1 147.96		49.90		31.33		12.83		165.99		56.19		2.40															
4/24/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló		T		Laktózmentes tej		459.80		110.00		7.50		3.75		2.50		11.75		7.00		0.33													
				Delma szendvics margarin		37.62		9.00		0.02		1.00		0.31		0.02		0.00		0.04													
				Főtt tojás		207.14		49.55		4.05		3.60		0.93		0.18		0.00		0.11													
				Uborka		9.83		2.35		0.20		0.02		0.00		0.34		0.00		0.01													
				Kukoricás kenyér		595.65		142.50		4.80		0.50		0.00		29.50		0.00		0.60													
				E		Palócleves (TEJMENTES)		746.36		178.55		11.14		7.25		1.59		16.72		0.14		1.23											
						Szilvaslepény (TEJMENTES)		1 926.83		460.97		11.21		6.07		0.56		89.44		15.64		0.22											
				U		Trappista sajt (laktózmentes)		468.16		112.00		8.40		8.40		5.60		0.70		0.70		0.70											
						Delma szendvics margarin		37.62		9.00		0.02		1.00		0.31		0.02		0.00		0.04											
						Paprika		24.57		5.88		0.36		0.09		0.00		0.90		0.00		0.00											
						Teljes kiőrlésű zsemle		459.80		110.00		3.75		0.65		0.15		20.65		0.25		0.60											
						Banán		438.77		104.97		1.30		0.10		0.00		24.20		0.00		0.06											
				Összesen:		5 412.15		1 294.77		52.75		32.43		11.95		194.42		23.73		3.94													

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!