

## 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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65			
	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:		4 977.92	1 190.75	48.99	25.83	8.63	191.72	41.72	3.50		

4/21/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
		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	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		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	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		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:	5 054.77	1 209.28	41.03	33.74	10.48	180.26	27.89	4.16		

4/22/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	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		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	<b>E</b>	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
		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		
	<b>U</b>	Kenőmájas	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:	5 209.72	1 245.98	57.27	33.40	9.83	171.87	17.35	4.45		

4/23/2026 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		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		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	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:	5 481.70	1 311.41	52.56	35.71	11.56	192.12	39.79	3.00		

4/24/2026 péntek (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	0.04		
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		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 (tejtojásmentes)	1 926.18	460.81	11.18	6.07	0.56	89.42	15.64	0.22		
	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		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	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	5 269.33	1 260.61	55.51	29.06	10.63	190.54	16.36	4.25		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!