

## Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	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	  	
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	864.57	206.84	17.59	13.10	3.54	4.32	0.72	0.95	 	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
		Összesen:	5 327.29	1 274.34	46.49	34.23	11.20	190.52	24.08	3.93		

4/28/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.05	0.70	 	
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.94	124.39	15.75	5.92	1.12	0.78	0.13	0.78		
		Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69	  	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		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		
		Összesen:	5 061.42	1 210.88	59.22	26.17	7.99	177.67	16.99	4.24		

4/29/2026 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	0.00	0.04		
		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00			
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79			
		Zöldséges bolognai ragu (tejmentes)	711.08	170.12	11.75	10.19	2.08	7.56	3.25	0.48			
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74	 		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.00	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:	4 771.75	1 141.56	42.55	33.66	9.41	165.91	41.14	3.97			

4/30/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	<b>T</b>	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	0.84	
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	<b>E</b>	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	   
		Mustáros sertésragu (TEJMENTES)	802.01	191.87	17.40	11.05	2.90	5.39	1.10	0.82	   
		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	
	<b>U</b>	Sajtkrém laktózmentes	208.16	49.80	3.51	3.54	0.00	0.90	0.00	0.00	
		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:	4 689.23	1 121.84	46.09	35.06	7.08	151.28	13.95	3.47	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!