

Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32			
	Gyrosos csirkesült	514.57	123.10	19.83	4.55	0.63	0.55	0.00	0.64			
	Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45			
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00			
	U Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Összesen:		4 891.88	1 170.30	53.33	38.35	16.53	148.10	17.71	3.39		

5/5/2026 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	E	U								
	Tejbedara, Fahéjas szórát	1 563.76	374.11	10.58	3.42	1.63	74.80	34.37	0.27			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	Rántott sertésborda	1 157.66	276.95	20.53	13.00	3.20	18.94	0.58	0.54			
	Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84			
	Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51			
	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
	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			
	Összesen:	5 179.58	1 239.14	44.05	29.29	5.88	193.12	55.59	2.77			
5/6/2026 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	E	U								
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Chocexi Flakes	567.64	135.80	2.91	1.82	0.63	25.90	10.85	0.09			
	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34			
	Gombás sertésragu	715.42	171.15	15.06	9.63	2.75	5.83	0.27	0.91			
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66			

5/6/2026 szerda	(00551) Alsós hal- marhamentes	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03	
			Összesen:	4 590.11	1 097.99	47.63	33.18	9.68	152.80	13.15	3.24	
5/7/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiórlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76	
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	
			Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
			Összesen:	5 009.49	1 198.42	56.91	34.43	10.13	163.26	31.21	4.62	

5/8/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajkrémes retelkrém	255.54	61.13	1.98	6.02	3.60	0.97	0.00	0.18		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Joghurtos fejtett bableves	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90		
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Füstölt sajt	378.92	90.65	10.64	6.16	3.82	0.07	0.07	0.53		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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		
		Összesen:	4 868.44	1 164.71	49.65	34.84	12.98	162.99	15.46	3.83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!