

## 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 (00531) Alsós tejmentes Komló	<b>T</b> Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	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			
	<b>E</b> Tavaszi zöldségleves	284.00	67.81	2.69	1.81	0.25	9.90	0.07	0.25			
	Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74			
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12			
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01			
	<b>U</b> Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	5 215.17	1 247.51	50.85	23.26	4.73	204.01	46.57	3.06		

5/5/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492.02	356.94	3.95	2.12	0.17	80.35	39.98	0.31		
	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Rántott sertésborda	1 159.47	277.38	20.09	12.97	3.11	19.57	1.07	1.11	 	
		Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
		Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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		
		Összesen:	5 012.84	1 199.23	40.91	25.85	4.99	198.68	61.47	4.50		
5/6/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33		
		Delma szendvics margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.24	0.08	0.00	0.16		
		Virágméz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	 	
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.27	0.59	 	
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		

5/6/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Szőlő	370.74	88.69	0.66	0.33	0.00	19.91	0.00	0.01	
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
		Delma szendvics margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.24	0.08	0.00	0.16	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	4 628.44	1 107.15	41.34	30.64	8.85	165.27	18.77	3.63	
5/7/2026 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
		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	
	E	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95	
		Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87	
		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	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	

7/2021	00531	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	4 993.64	1 194.64	46.79	33.62	7.37	170.43	22.64	4.45	
5/8/2026 péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes)	777.34	185.97	12.98	6.40	1.54	18.80	0.11	0.80	 
			Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22	 
			Fahéjas almaszószt	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01	
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	5 001.91	1 196.63	47.42	30.80	6.71	179.34	14.43	4.26	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!