




















Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/11/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	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			
	E Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37	 		
	Zöldséges vagadalt szelet	982.94	235.15	11.76	14.82	4.60	13.00	0.12	0.76	  		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	       		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
	U Vaniliás puding csoki öntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	  		
	Összesen:		4 998.80	1 195.88	44.53	29.12	12.11	183.19	40.99	6.20		

5/12/2026 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes 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		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
		Pírított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 048.08	489.97	20.08	20.35	5.33	55.66	2.82	0.84		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	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		
		Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Összesen:	4 890.36	1 169.58	46.13	39.05	12.08	153.92	13.52	3.28		

5/13/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
			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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 798.22	1 147.89	56.02	35.94	12.33	144.94	21.06	4.50		

5/14/2026 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	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	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	     
		Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58	
		Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48	     
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   
	U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
		Vajjas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02	
		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	
		Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26	
		Összesen:	5 128.67	1 226.95	51.70	43.64	15.56	154.66	39.46	5.40	

5/15/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	
		Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	4 739.07	1 133.75	45.71	31.80	14.19	162.06	19.96	4.16	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!