







## 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 (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b> Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	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 kiórlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	<b>E</b> Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31			
	Zöldséges vagadalt szelet (tojásmentes)	1 013.82	242.54	11.84	14.59	4.53	15.19	0.14	0.75			
	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	<b>U</b> Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Összesen:		5 182.84	1 239.91	40.75	29.13	6.96	197.52	44.37	3.84		

5/12/2026 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 936.86	463.36	12.38	19.09	5.06	58.53	5.17	0.83		
		Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	U	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		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		
	Összesen:	4 607.09	1 101.80	28.07	36.13	12.18	160.62	21.01	4.02			
5/13/2026 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
		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		
	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		

5/13/2026 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
	U	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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:	4 742.27	1 134.52	51.92	31.26	6.86	155.57	15.53	5.21		
5/14/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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 (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.94	124.39	15.75	5.92	1.12	0.78	0.13	0.78		
		Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		

5/14/2026 csütörtök	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
			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	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			Összesen:	4 780.44	1 143.64	43.19	29.04	6.28	174.33	38.33	5.47	
5/15/2026 péntek	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60	
			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 (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.30	0.79	
			Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39	
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01	
		U	Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87	

'15/202	00613	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Összesen:	4 614.11	1 103.87	43.80	28.11	8.52	162.18	10.67	4.97	

.....  
 Üzletvezető

.....  
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!