

## Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/18/2026 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	<b>T</b> Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	<b>E</b> Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61			
	Sertéssült	793.85	189.92	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03			
	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			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	<b>U</b> Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54			
	Liga margarin	30.10	7.20	0.02	0.80	0.24	0.02	0.02	0.03			
	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:		5 166.39	1 236.00	68.49	31.40	8.21	163.10	9.14	5.87		

5/19/2026 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	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64		
		Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 878.59	1 167.00	52.63	33.26	10.57	163.84	12.25	4.32		

5/20/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Snidlinges túró (laktózmentes)	51.73	12.38	1.15	0.72	0.00	0.35	0.00	0.20		
		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75	 	
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:	4 608.16	1 102.44	45.21	25.61	7.37	168.42	24.12	2.91			
5/21/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	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		

5/21/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78	   	
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
		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:	5 474.91	1 309.78	49.38	37.07	7.98	190.18	24.17	3.33		
5/22/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Trappista sajt (laktózmentes)	468.16	112.00	8.40	8.40	5.60	0.70	0.70	0.70		
	E	Csirkeraguleves	521.15	124.68	13.32	2.88	0.42	11.11	0.00	0.93	   	
		Lekváros bukta (TEJMENTES)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30		
		Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		

5/22/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Konyha	U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Összesen:	4 794.69	1 147.06	45.21	35.57	10.37	159.08	17.90	4.00	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!