









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 (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T 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			
	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			
	E Sertéssült (par.mentes)	786.32	188.12	17.44	11.18	2.84	4.21	0.00	0.96			
	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61			
	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			
	U Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	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:		5 215.58	1 247.77	61.34	30.05	6.10	176.07	14.57	5.52		

5/19/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Rizsital	491.15	117.50	0.25	2.50	0.25	23.75	8.25	0.02	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
		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	Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81	
		Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64	   
		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	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81	
		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	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Összesen:	4 915.12	1 175.73	42.64	23.21	3.45	199.00	24.82	4.06	

5/20/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		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		
	E	Tarhonyás hús (par.mentes)	2 051.43	490.77	27.35	15.92	3.72	58.86	0.07	0.63		
		Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 939.29	1 181.65	46.79	33.44	10.42	169.19	24.51	3.18		

5/21/2026 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		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	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
		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:	4 707.83	1 126.27	36.04	27.65	5.20	180.26	41.40	2.24		

5/22/2026 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Rizsital	491.15	117.50	0.25	2.50	0.25	23.75	8.25	0.02		
	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		
	U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Összesen:	4 699.59	1 124.30	40.48	29.06	5.33	172.87	16.52	3.91		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!