

## 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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b> Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	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 (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45			
	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:		5 138.17	1 229.25	67.56	30.38	7.85	163.90	21.20	5.62		

5/19/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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		
		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	Kertészleves (tojásmentes)	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
		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		
		Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
	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:	5 053.84	1 209.06	56.05	32.00	11.09	173.52	17.30	4.22		

5/20/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
		Snidlinges túró	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62		
		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	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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 028.11	1 202.90	47.18	32.52	12.76	174.66	28.29	4.07		

5/21/2026 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
	<b>E</b>	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	0.74	 	
		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		
	<b>U</b>	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	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:	5 223.58	1 249.66	49.08	32.87	8.56	188.13	32.93	3.84		

5/22/2026 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54	
		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	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
	E	Csirkeraguleves (tej-tojásmentes)	531.11	127.06	12.61	2.55	0.34	13.04	0.24	0.93	
		Lekváros bukta (tej-tojásmentes)	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	
		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:	4 466.49	1 068.54	43.88	26.74	7.45	160.29	17.42	3.85	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!