













Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|-------|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|---|----------|--|
| 5/26/2026 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló | T | Kakaó (TEJMENTES) | 509.00 | 121.77 | 0.40 | 2.21 | 0.33 | 25.08 | 12.60 | 0.04 | | | |
| | | Majorannás májas | 309.74 | 74.10 | 3.48 | 6.00 | 2.46 | 1.68 | 0.39 | 0.54 | | | |
| | | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 |  | | |
| | E | Fokhagymakrém leves (tejmentes) | 347.70 | 83.18 | 1.58 | 2.86 | 0.30 | 12.74 | 1.32 | 0.79 |  | | |
| | | Szerb rizses csirkemell | 1 899.48 | 454.42 | 25.83 | 13.16 | 1.62 | 57.57 | 0.27 | 0.48 | | | |
| | | Uborka saláta | 99.16 | 23.72 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 4.94 | 3.50 | 0.12 | | | |
| | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | U | Alpro vaníliás desszert | 454.58 | 108.75 | 4.00 | 2.25 | 0.38 | 17.75 | 13.75 | 0.18 |  | | |
| | | 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: | 5 014.25 | 1 199.58 | 46.25 | 29.41 | 5.55 | 183.19 | 32.21 | 3.40 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|--|
| 5/27/2026 szerda (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 | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.62 | 0.04 | 0.00 | 0.08 | | |
| | | Áfonyás dzsem | 244.53 | 58.50 | 0.11 | 0.01 | 0.00 | 14.50 | 13.35 | 0.00 | | |
| | | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 |  | |
| | E | Tarhonyaleves (tojásmentes) | 281.77 | 67.41 | 1.17 | 1.65 | 0.20 | 11.65 | 0.35 | 0.72 | | |
| | | Sertésült csíkok | 799.53 | 191.27 | 17.54 | 11.21 | 2.84 | 4.80 | 0.17 | 1.03 |  | |
| | | Magyaros zöldborsófőzelék | 846.85 | 202.60 | 10.45 | 5.31 | 0.53 | 27.73 | 1.50 | 0.22 |  | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  | |
| | | Szőlő | 337.04 | 80.63 | 0.60 | 0.30 | 0.00 | 18.10 | 0.00 | 0.01 | | |
| | U | Gála csemege karaj | 125.40 | 30.00 | 4.80 | 0.90 | 0.36 | 0.66 | 0.15 | 0.93 | | |
| | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | 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 |  | |
| | | Összesen: | 4 818.51 | 1 152.76 | 50.59 | 27.02 | 7.41 | 171.52 | 20.53 | 5.02 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 5/28/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló | T | Meggyes turmix | 356.93 | 85.39 | 0.36 | 1.35 | 0.12 | 17.70 | 6.96 | 0.01 | | |
| | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | |
| | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 |  | |
| | E | Zöldségleves (tojásmentes) | 236.33 | 56.54 | 1.05 | 1.59 | 0.19 | 9.25 | 0.20 | 0.30 |  | |
| | | Petrezselymes burgonya | 922.82 | 220.77 | 5.82 | 0.93 | 0.11 | 46.15 | 0.00 | 0.42 | | |
| | | Ratatouille csirkemell | 606.94 | 145.20 | 21.16 | 4.10 | 0.57 | 5.50 | 0.00 | 0.75 |  | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |  | |
| | | Almapüré | 221.54 | 53.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 12.00 | 0.00 | | |
| | U | Csemege szalámi | 328.55 | 78.60 | 2.70 | 7.50 | 3.15 | 0.06 | 0.06 | 0.50 | | |
| | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 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 |  | |
| | | Összesen: | 4 670.29 | 1 117.30 | 47.07 | 22.31 | 5.85 | 174.37 | 19.84 | 3.88 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|
| 5/29/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló | T | Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 8.99 | 0.00 | |
| | | Halkrém | 339.83 | 81.30 | 6.94 | 5.90 | 1.50 | 0.04 | 0.04 | 0.44 |  |
| | | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 444.75 | 106.40 | 3.92 | 0.96 | 0.24 | 19.28 | 0.12 | 0.36 |  |
| | E | Babgulyás (tej-tojásmentes) | 1 017.15 | 243.34 | 15.14 | 9.28 | 1.86 | 24.36 | 0.30 | 1.18 |  |
| | | Káposztás kocka (tojásmentes) | 1 674.53 | 400.61 | 4.25 | 7.80 | 0.93 | 76.59 | 19.83 | 1.15 | |
| | U | Petrezselymes margarin | 75.37 | 18.03 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Geszti Eszti | 392.50 | 93.90 | 1.11 | 4.32 | 3.90 | 11.43 | 9.45 | 0.00 | |
| | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 |  |
| | | Összesen: | 4 950.85 | 1 184.43 | 37.73 | 31.36 | 9.03 | 181.40 | 38.88 | 3.83 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!