

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/1/2026 hétfő (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			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	E Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	 		
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	U Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66			
	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			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:		4 734.63	1 132.56	44.85	26.48	8.84	172.57	9.26	5.99		

6/2/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kapros túró (laktózmentes)	51.74	12.38	1.13	0.72	0.00	0.36	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	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	Összesen:	4 871.24	1 165.23	43.21	21.84	6.35	195.37	34.47	3.51			
6/3/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	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		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
	E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Par. tonhalas tészta olívbogyóval (tejment.)	2 107.79	504.26	23.00	16.11	2.87	65.64	7.70	2.52		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		

6/3/2026 szerda	Alsós laktózmentes Komló	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	5 148.61	1 231.74	52.80	40.59	13.49	159.33	16.81	5.24		
6/4/2026 csütörtök	Alsós laktózmentes Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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		
			Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28	 	
			Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.13	0.44	 	
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			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	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		

