





















Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
	Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Összesen:		4 805.63	1 149.55	54.67	39.24	15.20	140.77	16.11	4.05	

6/9/2026 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Vadas tokány	905.93	216.73	18.13	12.91	4.45	6.57	3.08	0.91		
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
		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:	5 001.33	1 196.49	51.75	44.81	14.22	142.95	10.18	3.97		
6/10/2026 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

6/10/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Párolt csirkemell	406.60	97.27	14.88	3.87	0.52	0.62	0.00	0.80	
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25	
		U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37	 
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	4 919.28	1 176.85	50.52	28.76	9.92	162.95	39.34	3.82	
6/11/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			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	
			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	
		E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
			Mexikói rizs	1 361.53	325.73	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.65	       
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
			Rántott csirkemell	881.62	210.91	17.82	8.29	1.13	15.82	0.51	0.66	  
		U	Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19	 
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 
			Összesen:	5 323.15	1 273.48	53.23	27.68	7.77	200.30	54.30	4.16	

6/12/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
		Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	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		
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	5 215.79	1 247.80	51.36	33.36	11.63	180.43	32.95	4.11		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!