








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 (00513) Alsós laktózmentes Komló	T 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		
	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
	Trappista sajt (laktózmentes)	468.16	112.00	8.40	8.40	5.60	0.70	0.70	0.70		
	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29	  	
	Rakott kelkáposzta (tejmentes)	1 217.67	291.31	21.26	12.99	2.66	21.99	0.00	1.32		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Laktózmentes Pöttyös rudi	748.22	179.00	5.10	8.60	6.90	20.00	19.00	0.03	   	
	Összesen:		5 240.00	1 253.47	56.76	39.34	18.55	165.72	50.56	4.22	

6/9/2026 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
	E	Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89		
		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Snidlinges sertésmájjas	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		
		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
	Összesen:	5 491.61	1 313.77	49.84	38.78	11.08	188.01	46.30	3.76			
6/10/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		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	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
		Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25		

6/10/2026 szerda		(00513) Alsós laktózmentes										
E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Fahéjas csiga (tejmentes)	1 315.72	314.77	6.59	5.63	0.57	59.30	17.81	0.30			
	Összesen:	5 261.86	1 258.82	50.93	23.40	3.50	205.08	47.05	3.61			
6/11/2026 csütörtök		(00513) Alsós laktózmentes Komló										
T	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			
	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33			
	Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44			
E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90			
	Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99			
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24			
U	Laktózmentes krémtúró	583.11	139.50	5.85	4.50	2.88	18.90	17.10	0.10			
	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:	5 584.57	1 336.02	61.41	33.90	9.42	192.88	50.10	4.25			

6/12/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		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		
	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79	 	
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiörl.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:	5 266.07	1 259.84	55.38	29.38	9.17	186.82	10.36	5.05		

.....
 Üzletvezető

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!