

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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	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	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
	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:		4 764.58	1 139.74	46.08	25.03	7.39	178.99	38.71	4.27		

6/9/2026 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		T	E	U	Összesen:							
	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 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:	5 031.81	1 203.77	42.34	35.03	8.58	176.26	39.30	3.43		
6/10/2026 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		T	E									
	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		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	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Fahéjas csiga (tejmentes)	1 315.72	314.77	6.59	5.63	0.57	59.30	17.81	0.30		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 328.56	1 274.78	51.03	24.48	3.81	206.50	47.05	3.65		
6/11/2026 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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		
		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	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:	5 147.61	1 231.48	52.08	27.91	4.42	188.97	48.74	4.00		

6/12/2026 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		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	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 316.86	1 271.99	49.10	29.78	7.86	194.26	9.98	4.94		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!