

## 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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	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			
	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:		5 449.38	1 303.68	56.47	33.18	12.88	191.12	32.83	4.63		

6/9/2026 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	<b>E</b>	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89		
		Spagetti (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	<b>U</b>	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:	4 948.41	1 183.85	48.89	35.76	11.22	160.93	6.26	4.71			

6/10/2026 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
		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		
		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 (tej-tojásmentes)	1 315.72	314.77	6.59	5.63	0.57	59.30	17.81	0.30		
		Összesen:	5 515.54	1 319.51	58.57	25.02	5.38	208.79	49.68	3.92		

6/11/2026 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
		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		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	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:	5 015.33	1 199.84	55.80	21.57	4.84	191.30	39.43	4.70		

6/12/2026 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	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 (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.30	0.79	
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48	
		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 kiőrl.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:	4 888.75	1 169.58	46.74	27.85	8.39	175.32	5.57	4.73	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!