












Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/15/2026 hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Csirke mell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66			
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.30	0.89	 		
	Flekkén szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76			
	Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	U Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Virágméz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00			
	Összesen:		5 060.23	1 210.58	51.17	25.83	5.06	188.97	27.06	4.28		

6/16/2026 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Fokhagymás gyöngybableves (tej-tojásmentes)	710.55	169.99	7.13	4.16	0.50	26.29	0.24	0.67		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	4 849.24	1 160.10	46.42	34.40	7.11	162.67	18.24	5.10		

6/17/2026 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
		Brassói aprópecsenye	1 650.33	394.82	22.96	12.65	3.79	45.90	0.24	0.51		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
	Összesen:	4 907.40	1 174.02	49.80	24.10	6.43	185.25	14.31	4.81			
6/18/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	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		

6/18/2026 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61	
		Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 905.37	455.83	12.02	18.72	5.06	58.10	4.83	0.89	
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00	
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01	
		Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	4 976.47	1 190.54	29.19	36.14	9.49	181.56	42.73	3.45	
6/19/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Pulykaraguleves (tojásmentes)	512.92	122.71	10.72	3.58	0.78	11.60	0.24	0.94	
		Meggyes pite (tej-tojásmentes)	2 107.98	504.30	8.55	19.30	8.41	73.97	16.23	0.90	

6/19/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Kombi	U Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
	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		
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
	Összesen:	4 792.54	1 146.55	38.60	36.11	13.09	163.17	25.94	4.35		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!