






## 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 (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	<b>T</b> Tejeskávés (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			
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	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			
	<b>E</b> Burgonyaleves (par.mentes)	455.23	108.91	2.99	2.29	0.27	18.73	0.00	0.86	  		
	Flekkén szelet	778.89	186.34	17.66	10.31	2.73	5.52	0.00	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			
	<b>U</b> 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:		5 146.74	1 231.28	51.53	28.23	5.59	188.50	26.51	3.70		

6/16/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
	E	Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81	
		Fokhagymás gyöngybableves	672.01	160.77	7.54	4.38	0.56	23.20	0.00	0.66	 
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		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:	4 750.82	1 136.55	46.91	34.59	7.16	156.04	14.13	4.78	

6/17/2026 szerda	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	<b>T</b>	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		
		<b>E</b>	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  	
			Brassói aprópecsenye (par.mentes)	1 643.81	393.26	22.89	12.64	3.79	45.66	0.00	0.50		
			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		
		<b>U</b>	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
			Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
			<b>Összesen:</b>	<b>5 277.62</b>	<b>1 262.59</b>	<b>52.16</b>	<b>29.07</b>	<b>7.41</b>	<b>193.92</b>	<b>13.93</b>	<b>4.09</b>		

6/18/2026 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Húsos tészta (TEJ-PARM.MENTES)	1 980.57	473.82	19.50	19.95	5.33	53.49	0.80	0.83	 	
		Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		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	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		
		Összesen:	4 963.70	1 187.49	36.63	35.34	9.13	176.22	38.70	3.32		

6/19/2026 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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	510.66	122.17	11.49	3.91	0.86	10.05	0.00	0.94	  	
		Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107.98	504.30	8.55	19.30	8.41	73.97	16.23	0.90		
	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:	4 790.28	1 146.01	39.37	36.44	13.17	161.62	25.70	4.35		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!