

## Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

|                    | Diéta                                       | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/29/2026<br>hétfő | (00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | E Bableves (par.mentes)     | 758.40       | 181.44         | 7.25        | 6.07     | 0.72       | 24.17          | 0.01      | 1.05   |            |          |
|                    |   | Fokhagymás csirkecomb       | 556.83       | 133.21         | 16.80       | 6.95     | 1.37       | 0.72           | 0.00      | 0.98   |            |          |
|                    |   | Hagymás törtburgonya        | 1 134.80     | 271.48         | 6.17        | 5.14     | 0.59       | 48.91          | 0.00      | 0.23   |            |          |
|                    |   | Vitamin saláta              | 180.17       | 43.10          | 1.06        | 0.13     | 0.01       | 9.23           | 5.00      | 0.24   |            |          |
|                    |   | Összesen:                   | 2 630.20     | 629.23         | 31.28       | 18.29    | 2.69       | 83.03          | 5.01      | 2.50   |            |          |
| 6/30/2026<br>kedd  | (00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | E Zöldségleves              | 251.74       | 60.11          | 1.71        | 1.71     | 0.23       | 9.19           | 0.06      | 0.29   |            |          |
|                    |   | Csirkepörkölt (par.mentes)  | 668.33       | 159.89         | 16.07       | 8.77     | 1.43       | 2.90           | 0.00      | 0.79   |            |          |
|                    |   | Teljes kiőrlésű tésztaköret | 1 149.80     | 275.07         | 11.90       | 5.25     | 0.77       | 42.00          | 3.01      | 0.64   |            |          |
|                    |   | 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   |            |          |
|                    |   | Alpro vaníliás desszert     | 454.58       | 108.75         | 4.00        | 2.25     | 0.38       | 17.75          | 13.75     | 0.18   |            |          |
|                    |   | Összesen:                   | 2 711.86     | 648.66         | 34.50       | 18.45    | 2.81       | 80.52          | 18.15     | 2.61   |            |          |

|                                  |                                  |           |                                   |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| 7/1/2026<br>szerda<br>(00642)    | Alsós tej-paradicsommentes Komló | E         | Csontleves                        | 245.25   | 58.67  | 2.34  | 1.14  | 0.02  | 9.59  | 0.00 | 0.29 |  |  |
|                                  |                                  |           | Rántott hal<br>(TEJMENTES)        | 1 145.72 | 274.10 | 15.79 | 14.31 | 2.24  | 19.27 | 1.07 | 0.85 |  |  |
|                                  |                                  |           | Petrezselymes burgonya            | 922.82   | 220.77 | 5.82  | 0.93  | 0.11  | 46.15 | 0.00 | 0.42 |  |  |
|                                  |                                  |           | Céklasaláta                       | 108.26   | 25.90  | 0.49  | 0.07  | 0.00  | 5.74  | 4.34 | 0.53 |  |  |
|                                  |                                  |           | Őszibarack                        | 129.54   | 30.99  | 0.64  | 0.80  | 0.00  | 4.80  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                  |                                  | Összesen: | 2 551.59                          | 610.43   | 25.08  | 17.25 | 2.37  | 85.55 | 5.41  | 2.10 |      |  |  |
| 7/2/2026<br>csütörtök<br>(00642) | Alsós tej-paradicsommentes Komló | E         | Zöldséges karalábéleves           | 312.41   | 74.60  | 2.44  | 1.79  | 0.24  | 11.88 | 0.07 | 0.28 |  |  |
|                                  |                                  |           | Bácskai rizseshús<br>(par.mentes) | 2 054.38 | 491.48 | 22.81 | 18.83 | 3.72  | 57.08 | 0.00 | 1.66 |  |  |
|                                  |                                  |           | Uborka saláta                     | 99.16    | 23.72  | 0.80  | 0.08  | 0.00  | 4.94  | 3.50 | 0.12 |  |  |
|                                  |                                  |           | Alma                              | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                  |                                  | Összesen: | 2 611.36                          | 624.59   | 26.45  | 21.10 | 3.96  | 80.90 | 3.57  | 2.07 |      |  |  |

|                               |                                  |   |                                   |          |        |       |       |      |        |       |      |  |
|-------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 7/3/2026<br>péntek<br>(00642) | Alsós tej-paradicsommentes Komló | E | Gulyásleves<br>(paradicsommentes) | 717.54   | 171.66 | 10.90 | 6.35  | 1.53 | 17.28  | 0.01  | 0.94 |  |
|                               |                                  |   | Szilváslepény<br>(TEJMENTES)      | 1 926.83 | 460.97 | 11.21 | 6.07  | 0.56 | 89.44  | 15.64 | 0.22 |  |
|                               |                                  |   | Összesen:                         | 2 644.37 | 632.63 | 22.11 | 12.42 | 2.09 | 106.72 | 15.65 | 1.16 |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!