

## Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

|                                                                 | Diéta |  | Étlap tétel               | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                  | Fogy. ár |
|-----------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 9/1/2026<br>kedd<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T     |  | Kakaó (TEJMENTES)         | 509.00       | 121.77         | 0.40        | 2.21     | 0.33           | 25.08          | 12.60     | 0.04   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                 |       |  | Snidlinges margarin       | 75.89        | 18.16          | 0.05        | 2.00     | 0.60           | 0.07           | 0.04      | 0.08   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                 |       |  | 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   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                 | E     |  | Kertészleves              | 248.46       | 59.30          | 2.61        | 1.20     | 0.18           | 9.28           | 0.07      | 0.64   |    |          |
|                                                                 |       |  | Aprópecsenye (par.mentes) | 709.87       | 169.83         | 17.11       | 10.22    | 2.73           | 2.14           | 0.00      | 0.76   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                 |       |  | Bulgur                    | 1 177.12     | 281.61         | 8.60        | 5.57     | 0.69           | 53.11          | 0.00      | 0.23   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                 |       |  | Szőlő                     | 404.44       | 96.76          | 0.72        | 0.36     | 0.00           | 21.72          | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                 | U     |  | Párizsi felvágott         | 265.85       | 63.60          | 3.30        | 5.40     | 2.04           | 0.36           | 0.00      | 0.50   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                 |       |  | Liga margarin             | 75.24        | 18.00          | 0.04        | 2.00     | 0.60           | 0.04           | 0.04      | 0.08   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                 |       |  | Csemege uborka            | 18.00        | 4.31           | 0.18        | 0.03     | 0.00           | 0.72           | 0.57      | 0.30   |                                                                                                                                                                        |          |
|                                                                 |       |  | Teljes kiőrlésű zsemle    | 459.80       | 110.00         | 3.75        | 0.65     | 0.15           | 20.65          | 0.25      | 0.60   |                                                                                                                                                                        |          |
|                                                                 |       |  | Összesen:                 | 4 663.44     | 1 115.54       | 42.73       | 30.39    | 7.32           | 167.23         | 13.68     | 3.84   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |

|                                                                   |           |                                    |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/2/2026<br>szerda<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T         | Tea (citrusmentes)                 | 151.37   | 36.21    | 0.02  | 0.01  | 0.00 | 8.99   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |           | Delma szendvics margarin           | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31 | 0.02   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |           | Teljes kiőrlésű kenyér             | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                   |           | Csirkemell sonka                   | 136.69   | 32.70    | 4.50  | 1.35  | 0.42 | 0.60   | 0.12  | 0.66 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |           | Paprika                            | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00 | 0.90   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   | E         | Zöldséges reszelttészta leves      | 300.81   | 71.96    | 2.21  | 1.53  | 0.19 | 12.15  | 0.00  | 1.28 |    |  |
|                                                                   |           | Znaimi sertéscomb(TEJ-PARM.MENTES) | 860.22   | 205.80   | 17.54 | 13.10 | 3.54 | 4.16   | 0.56  | 0.95 |                                                                                       |  |
|                                                                   |           | Petrezselymes burgonya             | 922.82   | 220.77   | 5.82  | 0.93  | 0.11 | 46.15  | 0.00  | 0.42 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |           | Teljes kiőrlésű kenyér             | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                   | U         | Gesztenye Marci                    | 373.69   | 89.40    | 1.14  | 3.15  | 2.79 | 14.01  | 8.70  | 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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   |           | Alma                               | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   | Összesen: |                                    | 4 797.90 | 1 147.83 | 47.44 | 25.62 | 8.27 | 175.36 | 18.78 | 4.91 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                      |   |                                   |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/3/2026<br>csütörtök<br>(00642)<br>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 |  |  |
|                                                                      |   | Főtt tojás                        | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93 | 0.18   | 0.00  | 0.11 |  |  |
|                                                                      |   | Uborka                            | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00 | 0.51   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 611.53   | 146.30   | 5.39  | 1.32  | 0.33 | 26.51  | 0.17  | 0.50 |  |  |
|                                                                      | E | Almalé 100% HD                    | 384.56   | 92.00    | 0.50  | 0.50  | 0.00 | 22.00  | 20.00 | 0.01 |  |  |
|                                                                      |   | Vöröslencse krémleves (tejmentes) | 241.01   | 57.66    | 0.97  | 3.01  | 0.33 | 6.54   | 0.26  | 0.25 |  |  |
|                                                                      |   | Tavaszi rizses csirkemell         | 1 620.06 | 387.57   | 22.05 | 6.50  | 0.83 | 59.68  | 0.00  | 1.45 |  |  |
|                                                                      |   | Káposzta saláta                   | 155.77   | 37.26    | 1.15  | 0.16  | 0.02 | 7.57   | 3.50  | 0.22 |  |  |
|                                                                      | U | Barackos turmix (TEJMENTES)       | 362.92   | 86.82    | 0.31  | 1.10  | 0.11 | 18.93  | 12.11 | 0.01 |  |  |
|                                                                      |   | Liga margarin                     | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.60 | 0.04   | 0.04  | 0.08 |  |  |
|                                                                      |   | Vizes zsemle                      | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00 | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|                                                                      |   | Összesen:                         | 4 594.78 | 1 099.22 | 40.43 | 20.89 | 3.75 | 184.15 | 45.22 | 3.32 |  |  |

|                                                                   |   |                                        |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/4/2026<br>péntek<br>(00642)<br>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                          | 112.86   | 27.00    | 0.06  | 3.00  | 0.90 | 0.06   | 0.06  | 0.12 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |   | Gála csemege karaj                     | 125.40   | 30.00    | 4.80  | 0.90  | 0.36 | 0.66   | 0.15  | 0.93 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |   | 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 | Rozmaringos csirkeraguleves (tejment.) | 521.60   | 124.79   | 13.32 | 2.88  | 0.42 | 11.13  | 0.00  | 0.44 |    |  |
|                                                                   |   | Pogácsa (TEJMENTES)                    | 1 411.88 | 337.77   | 9.43  | 8.47  | 2.20 | 56.14  | 0.97  | 0.50 |                                                                                       |  |
|                                                                   |   | Alma                                   | 218.12   | 52.18    | 0.60  | 0.60  | 0.00 | 10.50  | 0.00  | 0.02 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |   | Geszti Eszti                           | 392.50   | 93.90    | 1.11  | 4.32  | 3.90 | 11.43  | 9.45  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   | U | Áfonyás dzsem                          | 244.53   | 58.50    | 0.11  | 0.01  | 0.00 | 14.50  | 13.35 | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |   | Liga margarin                          | 112.86   | 27.00    | 0.06  | 3.00  | 0.90 | 0.06   | 0.06  | 0.12 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |   | Vizes zsemle                           | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00 | 33.16  | 0.11  | 0.60 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   |   | Összesen:                              | 4 470.69 | 1 069.55 | 39.23 | 24.59 | 8.83 | 168.18 | 33.39 | 3.33 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

.....  
Üzletvezető.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!