

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	655.22	156.75	5.28	0.55	0.00	32.45	0.00	0.66		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
	E		Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94		
			Meggymártás	1 135.10	271.55	3.07	13.16	3.88	34.19	17.08	0.38		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
	U		Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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:	4 541.74	1 086.53	44.98	37.35	9.79	139.14	27.17	4.21		

9/8/2026 kedd (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 048.08	489.97	20.08	20.35	5.33	55.66	2.82	0.84		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	337.33	80.70	2.79	7.20	4.80	1.17	1.14	0.60		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 710.68	1 126.96	43.28	39.88	15.13	144.62	11.60	3.15		
9/9/2026 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
			Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		

9/9/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Összesen:	5 450.00	1 303.69	47.94	47.18	20.15	168.17	55.68	5.41		
9/10/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Natúr szendvicskrém	231.57	55.40	0.56	5.40	4.20	1.22	1.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Babfőzelék	1 119.16	267.74	12.95	7.71	2.18	36.36	0.89	0.77		
			Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Összesen:	5 276.91	1 262.41	43.86	29.85	11.19	197.74	31.23	5.05		

9/11/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Snidlinges májgombóclevés	709.70	169.78	12.61	5.03	1.03	18.09	0.58	0.45	      	
		Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61	 	
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
	U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	    	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	4 619.53	1 105.15	48.45	27.03	12.34	164.66	48.80	2.98		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!