

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 (00513) Alsós laktózmentes Komló	T		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E		Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	  	
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Meggymártás (tejmentes)	951.25	227.57	1.44	8.36	0.90	35.59	17.31	0.31		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
	U		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			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:	4 704.97	1 125.59	53.75	38.03	9.61	138.78	24.68	4.46		

9/8/2026 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			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 Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
			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	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		
9/9/2026 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló		Sajtkrém laktózmentes	208.16	49.80	3.51	3.54	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	4 722.96	1 129.90	49.27	34.55	9.54	150.82	12.38	4.20		
		T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	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	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		

9/9/2026 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			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	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Összesen:	5 291.89	1 265.86	46.17	31.74	8.22	195.28	51.93	3.30		
		9/10/2026 csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02
	Teljes kiőrlésű zsemle			459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Vajkrém laktózmentes			70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
E	Tarhonyaleves			290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.05	0.70		
	Babfőzelék (TEJMENTES)			1 007.33	240.99	12.39	5.30	0.61	35.66	0.00	0.80		
	Pirított baconos sertésborda			869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66		
	Teljes kiőrlésű kenyér			555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Szőlő			269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
U	Alpro vaníliás desszert			454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
	Liga margarin			37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Vizes zsemle			695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:			5 226.43	1 250.34	51.44	29.70	5.82	188.02	27.27	4.05		

9/11/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		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		
	E	Snidlinges májgombóclevés (tejment.)	700.75	167.64	12.55	5.02	1.03	17.65	0.32	0.42	  	
		Lekváros bukta (TEJMENTES)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30		
	U	Laktózmentes Pöttyös rudi	748.22	179.00	5.10	8.60	6.90	20.00	19.00	0.03	   	
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		Összesen:	4 920.64	1 177.18	44.32	33.15	12.81	172.15	34.31	2.18		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!