

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29	  	
			Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
	Összesen:	5 517.33	1 319.81	49.11	35.86	8.21	194.84	30.41	3.21				
9/15/2026 kedd	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		



9/15/2026 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 628.40	389.57	25.05	7.59	1.74	55.50	0.50	1.12	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
		U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	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:	4 893.04	1 170.58	45.33	25.94	6.08	186.82	41.18	3.95	
9/16/2026 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (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	
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
			Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		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	

9/16/2026	szerda	(00531) Alsós tejmentes	U	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:	4 932.86	1 180.12	47.04	30.75	8.20	174.14	21.95	4.46		
9/17/2026	csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
				Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
				Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
				Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
				Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
				Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
				Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
				Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
				Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
				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:	4 771.00	1 141.39	44.65	23.72	6.36	183.00	42.35	4.17		



9/18/2026 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
		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	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79	 	
		Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 905.52	1 173.57	41.21	18.95	4.46	205.17	61.97	3.08		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!