

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
			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		Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	       	
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51	       	
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Összesen:	5 016.75	1 200.19	42.48	45.00	14.86	150.76	19.66	4.72		

9/22/2026 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
	E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47		
		Mexikói csirkemell	539.76	129.13	16.73	3.54	0.47	7.21	0.00	0.71		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		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:			4 953.96	1 184.79	55.11	30.96	9.47	170.85	11.48	3.53		
9/23/2026 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		

9/23/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	    	
			Összesen:	5 076.49	1 214.48	42.33	40.16	17.49	165.80	29.56	4.31		
9/24/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kaiser debreceni sonka	89.45	21.40	3.00	0.72	0.26	0.92	0.08	0.44		
			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	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29	  	
			Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40	      	
			Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84	      	
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	0.00	0.15		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	5 014.12	1 199.55	53.08	28.60	8.90	170.28	22.74	3.66		

9/25/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	929.03	222.26	11.38	11.54	3.41	17.72	0.82	0.70		
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		Összesen:	5 081.98	1 215.79	48.22	41.96	13.74	157.69	21.06	3.46		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!