

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T		Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			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		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
			Aprópecsenye (par.mentes)	709.87	169.83	17.11	10.22	2.73	2.14	0.00	0.76		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U		Málnás kókuszgurt	486.55	116.40	0.72	5.88	5.52	14.28	8.04	0.10		
			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:	5 265.20	1 259.62	46.80	39.18	13.11	173.93	23.42	4.48		

10/6/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Olasz zöldség leves (par.mentes)	239.50	57.18	1.89	1.45	0.20	8.89	0.06	0.68	  	
		Gombás csirkeragu (tej-par.mentes)	580.66	138.91	17.20	5.35	1.17	5.31	0.00	0.78		
		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	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Összesen:		4 704.17	1 125.29	44.42	20.91	3.83	191.32	37.22	3.61		

10/7/2026	szerda	(00642)	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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
					Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
					Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
					Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
				E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
					Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
					Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
					Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
					Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
				U	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
					Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		

10/7/2026	szerda	(00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	U	Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
					Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
Összesen:					4 860.94	1 162.91	43.33	36.89	12.16	157.88	23.83	5.21			
10/8/2026	csütörtök	(00642)	Alsós tej-paradicsommentes 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		
					Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
					Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
					Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
				E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	 	
					Szárnyasvagdalt szelet	541.32	129.50	11.58	4.73	0.85	9.10	0.12	0.80	 	
					Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
					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	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
					Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
					Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
					Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
Összesen:					5 161.75	1 234.72	39.62	25.63	4.30	206.98	51.09	3.56			

10/9/2026 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
		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	Lencsegulyás (par.mentes)	939.54	224.77	16.66	6.76	1.52	24.01	0.01	0.94		
		Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 926.18	1 178.52	49.99	31.48	7.54	169.55	27.86	4.62		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!