

## Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

|                                                                    | Diéta |  | Étlap tétel             | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                  | Fogy. ár |
|--------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10/12/2026<br>hétfő<br>(00642)<br>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   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                    |       |  | Zala felvágott          | 242.02       | 57.90          | 3.90        | 4.50     | 1.62           | 0.45           | 0.00      | 0.50   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                    |       |  | Paprika                 | 24.57        | 5.88           | 0.36        | 0.09     | 0.00           | 0.90           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                    |       |  | Kukoricás kenyér        | 595.65       | 142.50         | 4.80        | 0.50     | 0.00           | 29.50          | 0.00      | 0.60   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                    | E     |  | Zöldségleves            | 251.74       | 60.11          | 1.71        | 1.71     | 0.23           | 9.19           | 0.06      | 0.29   |    |          |
|                                                                    |       |  | Sertéssült (par.mentes) | 786.32       | 188.12         | 17.44       | 11.18    | 2.84           | 4.21           | 0.00      | 0.96   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                    |       |  | Tökfőzelék (TEJMENTES)  | 765.59       | 183.16         | 3.83        | 7.20     | 0.77           | 25.43          | 0.99      | 0.73   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                    |       |  | Teljes kiőrlésű kenyér  | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                    |       |  | Alma                    | 174.50       | 41.75          | 0.48        | 0.48     | 0.00           | 8.40           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                    | U     |  | Pogácsa (TEJMENTES)     | 1 411.88     | 337.77         | 9.43        | 8.47     | 2.20           | 56.14          | 0.97      | 0.50   |                                                                                   |          |
|                                                                    |       |  | Összesen:               | 4 997.20     | 1 195.40       | 46.89       | 36.34    | 8.26           | 167.33         | 11.18     | 4.08   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |

|                                                                   |   |                                          |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/13/2026<br>kedd<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes 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 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                   |   | Uborka                                   | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00 | 0.51   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   | E | Zellerkrémleves (TEJMENTES)              | 362.53   | 86.73    | 1.99  | 2.41  | 0.24 | 13.84  | 0.83  | 0.91 |                                                                                       |  |
|                                                                   |   | Nagykunsági bojtár pecsenye (par.mentes) | 1 148.53 | 274.77   | 18.60 | 12.42 | 3.38 | 6.82   | 0.19  | 0.69 |    |  |
|                                                                   |   | Párolt rizs                              | 1 259.00 | 301.20   | 5.60  | 6.71  | 0.78 | 54.25  | 0.00  | 0.21 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   | U | Gépsonka                                 | 146.72   | 35.10    | 4.59  | 1.35  | 0.54 | 1.14   | 0.09  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                   |   | 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:                                | 4 882.14 | 1 167.99 | 47.15 | 36.82 | 8.92 | 143.36 | 10.40 | 4.52 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                     |   |                                           |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/14/2026<br>szerda<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T | Tejbedara kakaós<br>szórattal (tejmentes) | 1 507.11 | 360.55   | 4.36  | 2.81  | 0.45 | 79.01  | 37.08 | 0.35 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     | E | Csontleves                                | 245.25   | 58.67    | 2.34  | 1.14  | 0.02 | 9.59   | 0.00  | 0.29 |    |  |
|                                                                     |   | Spenót, Főtt burgonya<br>(TEJMENTES)      | 1 135.33 | 271.61   | 8.38  | 6.02  | 0.61 | 45.13  | 1.66  | 0.24 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     |   | Főtt tojás                                | 343.00   | 82.06    | 5.50  | 4.90  | 1.50 | 0.35   | 0.20  | 0.18 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér                    | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     |   | Szilva                                    | 201.32   | 48.16    | 0.56  | 0.14  | 0.00 | 10.48  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     | U | Kaiser debreceni sonka                    | 134.18   | 32.10    | 4.50  | 1.08  | 0.39 | 1.38   | 0.12  | 0.66 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     |   | Teljes kiőrlésű zsemle                    | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15 | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     |   | Delma szendvics<br>margarin               | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62 | 0.04   | 0.00  | 0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     |   | Paprika                                   | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00 | 0.90   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     |   | Összesen:                                 | 4 792.93 | 1 146.63 | 35.67 | 20.27 | 4.10 | 196.45 | 39.49 | 2.95 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                        |   |                            |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/15/2026<br>csütörtök<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | T | Kakaó (TEJMENTES)          | 509.00   | 121.77   | 0.40  | 2.21  | 0.33 | 25.08  | 12.60 | 0.04 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                        |   | Halkrém                    | 339.83   | 81.30    | 6.94  | 5.90  | 1.50 | 0.04   | 0.04  | 0.44 |                                                                                      |  |
|                                                                        |   | 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 |                                                                                      |  |
|                                                                        | E | Felesborsóleves            | 594.40   | 142.20   | 7.15  | 2.02  | 0.28 | 23.63  | 0.01  | 0.66 |   |  |
|                                                                        |   | Tarhonyás hús (par.mentes) | 2 051.43 | 490.77   | 27.35 | 15.92 | 3.72 | 58.86  | 0.07  | 0.63 |   |  |
|                                                                        |   | Uborka saláta              | 99.16    | 23.72    | 0.80  | 0.08  | 0.00 | 4.94   | 3.50  | 0.12 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                        | 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:                  | 5 205.56 | 1 245.35 | 52.76 | 30.88 | 6.70 | 185.00 | 23.58 | 3.18 |                                                                                                                                                                         |  |

|                                                                     |           |                                       |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/16/2026<br>péntek<br>(00642)<br>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                         | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.60 | 0.04   | 0.04  | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     |           | Kukoricás kenyér                      | 595.65   | 142.50   | 4.80  | 0.50  | 0.00 | 29.50  | 0.00  | 0.60 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     | E         | Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES) | 559.97   | 133.96   | 13.58 | 2.92  | 0.42 | 13.09  | 0.00  | 0.73 |    |  |
|                                                                     |           | Gyümölcslepény (TEJMENTES)            | 2 217.73 | 530.56   | 8.78  | 19.98 | 2.17 | 78.26  | 22.63 | 0.81 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                     | U         | Párizsi felvágott                     | 265.85   | 63.60    | 3.30  | 5.40  | 2.04 | 0.36   | 0.00  | 0.50 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     |           | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                     |           | Teljes kiőrl.kifli                    | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85 | 21.00  | 1.30  | 0.60 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                     | Összesen: |                                       | 4 681.36 | 1 119.94 | 38.91 | 38.27 | 7.61 | 152.48 | 33.00 | 3.53 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

.....  
Üzletvezető.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!