











Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|---|----------|--|
| 4/13/2026 hétfő (00647) Alsós tojásmentes Komló | T Kakaó | 620.19 | 148.37 | 6.99 | 3.22 | 1.76 | 22.69 | 11.99 | 0.27 |  | | |
| | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Familia toast sonkás szelet | 115.37 | 27.60 | 3.60 | 1.20 | 0.48 | 0.60 | 0.12 | 0.75 | | | |
| | Hónapos retek | 18.27 | 4.37 | 0.36 | 0.03 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.04 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  | | |
| | E Zöldségleves (tojásmentes) | 236.33 | 56.54 | 1.05 | 1.59 | 0.19 | 9.25 | 0.20 | 0.30 |  | | |
| | Magyaros burgonyafőzelék | 812.51 | 194.38 | 4.72 | 3.21 | 0.35 | 35.86 | 0.00 | 1.00 |  | | |
| | Aprópecsenye | 715.09 | 171.07 | 17.17 | 10.22 | 2.73 | 2.34 | 0.19 | 0.76 |  | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |  | | |
| | U Krémtúró vaníliás | 673.40 | 161.10 | 7.74 | 4.50 | 3.00 | 22.50 | 18.90 | 0.15 |  | | |
| | 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: | | 5 184.67 | 1 240.35 | 58.06 | 29.27 | 9.77 | 180.12 | 31.88 | 4.94 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 4/14/2026 kedd (00647) Alsós tojásmentes 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 | | |
| | | Áfonyás dzsem | 244.53 | 58.50 | 0.11 | 0.01 | 0.00 | 14.50 | 13.35 | 0.00 | | |
| | | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | |
| | E | Zöldborsóleves (tojásmentes) | 394.81 | 94.45 | 3.64 | 1.76 | 0.19 | 15.65 | 0.24 | 1.07 | | |
| | | Tészta köret (tojásmentes) | 1 187.81 | 284.17 | 2.80 | 5.76 | 0.70 | 53.90 | 2.35 | 0.72 | | |
| | | Csirkés carbonara (tejmentes) | 701.07 | 167.72 | 16.49 | 7.98 | 1.92 | 6.24 | 0.99 | 0.48 | | |
| | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | |
| | U | Párizsi felvágott | 265.85 | 63.60 | 3.30 | 5.40 | 2.04 | 0.36 | 0.00 | 0.50 | | |
| | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | Zöldhagyma | 20.25 | 4.84 | 0.27 | 0.03 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | | |
| | | Összesen: | 4 847.07 | 1 159.59 | 44.69 | 29.07 | 8.34 | 174.90 | 18.27 | 4.43 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/15/2026 szerda (00647) Alsós tojásmentes Komló | T | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | | Gouda sajt | 522.73 | 125.06 | 8.73 | 9.60 | 5.38 | 0.78 | 0.00 | 0.72 | | |
| | | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | E | Sült csirkemell | 490.93 | 117.45 | 19.91 | 3.60 | 0.52 | 1.18 | 0.13 | 0.74 | | |
| | | Gyümölcsleves (TEJMENTES) | 551.90 | 132.03 | 1.37 | 0.50 | 0.04 | 29.81 | 15.98 | 0.31 | | |
| | | Petrezselymes burgonya | 922.82 | 220.77 | 5.82 | 0.93 | 0.11 | 46.15 | 0.00 | 0.42 | | |
| | | Céklasaláta | 108.26 | 25.90 | 0.49 | 0.07 | 0.00 | 5.74 | 4.34 | 0.53 | | |
| | | Szőlő | 404.44 | 96.76 | 0.72 | 0.36 | 0.00 | 21.72 | 0.00 | 0.01 | | |
| | U | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | | |
| | | 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: | 5 381.18 | 1 287.38 | 57.93 | 26.28 | 11.80 | 198.14 | 29.43 | 4.21 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|--|
| 4/16/2026 csütörtök (00647) Alsós tojásmentes Komló | T | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | | |
| | | Főtt bécsi rudacska | 458.13 | 109.60 | 5.20 | 10.00 | 3.08 | 0.00 | 0.00 | 0.84 | | |
| | | Ketchup | 68.97 | 16.50 | 0.23 | 0.05 | 0.00 | 3.75 | 3.60 | 0.23 | | |
| | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 |  | |
| | E | Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes) | 274.63 | 65.70 | 2.07 | 1.68 | 0.19 | 10.34 | 0.20 | 0.27 |   | |
| | | Rozmaringos csirkecomb | 552.31 | 132.13 | 16.74 | 6.95 | 1.37 | 0.49 | 0.00 | 0.78 | | |
| | | Barna rizs | 1 259.00 | 300.04 | 5.60 | 6.71 | 0.78 | 54.25 | 0.00 | 0.21 | | |
| | | Csemege uborka | 42.00 | 10.05 | 0.42 | 0.07 | 0.00 | 1.68 | 1.33 | 0.70 |  | |
| | | 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 | Gyümölcsös joghurt | 358.23 | 85.70 | 3.25 | 2.25 | 1.50 | 16.62 | 15.25 | 0.00 |  | |
| | | 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: | 4 931.24 | 1 178.57 | 44.11 | 30.84 | 7.37 | 181.69 | 49.75 | 4.28 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|
| 4/17/2026 péntek (00647) Alsós tojásmentes Komló | T | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | |
| | | Tejles kiórlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  |
| | | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 |  |
| | | Paprika | 16.38 | 3.92 | 0.24 | 0.06 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Szendvics sonka | 160.51 | 38.40 | 4.50 | 1.80 | 0.75 | 1.08 | 0.63 | 0.81 | |
| | E | Babgulyás (tej- tojásmentes) | 1 017.15 | 243.34 | 15.14 | 9.28 | 1.86 | 24.36 | 0.30 | 1.18 |  |
| | | Kakaós csiga (tej- tojásmentes) | 1 514.40 | 362.30 | 8.21 | 6.16 | 0.81 | 68.02 | 19.98 | 0.34 |  |
| | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | |
| | U | Füstölt sajtos szendvicsskrém | 273.37 | 65.40 | 0.66 | 6.60 | 4.20 | 0.68 | 0.60 | 0.12 |  |
| | | 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: | 4 908.79 | 1 174.37 | 48.40 | 30.86 | 10.27 | 171.38 | 21.77 | 3.89 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!