

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 (00647)	Alsós tojásmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.30	0.92		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87		
			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		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Ketchupos csiga (tej-tojásmentes)	1 082.26	258.91	6.81	5.58	0.55	45.26	5.46	0.41		
			Összesen:	5 513.05	1 318.91	52.59	36.95	10.66	190.35	20.55	4.57		
10/6/2026 kedd (00647)	Alsós tojásmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		E	Olasz zöldségleves (tojásmentes)	232.79	55.69	1.33	1.34	0.16	9.27	0.52	0.69		

10/6/2026 kedd	(00647) Alsós tojásmentes Komló	E	Gombás csirkeragu	592.70	141.79	17.28	5.37	1.17	5.89	0.27	0.90		
			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		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			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		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	4 823.73	1 154.01	52.24	22.57	5.63	186.53	31.35	4.05		
10/7/2026 szerda	(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		
			Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		E	Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
			BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			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		

10/7/2026 szerda (00647)	Alsós tojásmentes Komló	E	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 018.13	1 200.51	50.90	39.42	16.54	153.96	13.14	4.81		
10/8/2026 csütörtök (00647)	Alsós tojásmentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
	E		Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
			Szárnyasvagdalt szelet	524.75	125.54	11.25	4.45	0.77	9.08	0.12	0.79		
			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	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		

10/8/2026 csütörtök	(00647) Alsós tojásmentes Kó	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	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 517.86	1 320.06	48.37	24.29	5.09	221.63	50.82	5.06		
10/9/2026 péntek	(00647) Alsós tojásmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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 (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99		
			Káposztás kocka (tojásmentes)	1 674.53	400.61	4.25	7.80	0.93	76.59	19.83	1.15		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 289.27	1 265.39	47.32	37.18	12.85	179.93	21.94	4.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!