

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 (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes 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		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		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U		Ketchupos csiga (tej-tojásmentes)	1 082.26	258.91	6.81	5.58	0.55	45.26	5.46	0.41		
			Összesen:	5 391.45	1 289.81	47.26	37.65	8.27	186.04	21.20	4.73		

10/6/2026 kedd (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes 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 zöldségleves (tojásmentes)	232.79	55.69	1.33	1.34	0.16	9.27	0.52	0.69		
		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		
		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:		4 709.50	1 126.68	43.94	20.82	3.79	192.28	37.95	3.74		

10/7/2026 szerda (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes 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	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		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	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	(00618)	Alsós tej- tojásmentes	U	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
					Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
Összesen:					4 454.12	1 065.57	40.20	29.98	11.23	152.40	22.76	4.96			
10/8/2026	csütörtök	(00618)	Alsós tej-tojás-szójamentes 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		
					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		
					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	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		
					Puding (TEJMENTES)	650.56	155.64	0.18	1.54	0.16	35.28	13.98	0.01		
Összesen:					5 252.74	1 256.64	35.15	22.25	3.44	224.98	51.61	4.34			

10/9/2026 péntek (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes 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 (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	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:		4 783.99	1 144.51	40.38	29.07	7.05	174.98	30.50	4.32		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!