

| 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>(00531)<br>Alsós tejmentes 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             | 793.85         | 189.92      | 17.49    | 11.19          | 2.84           | 4.57      | 0.17   | 1.03       |          |  |
|                                                         |       |   |                     | Paradicsomos káposzta  | 1 097.02       | 262.45      | 5.72     | 6.22           | 0.67           | 43.87     | 25.58  | 0.69       |          |  |
|                                                         |       |   |                     | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94         | 133.00      | 4.90     | 1.20           | 0.30           | 24.10     | 0.15   | 0.45       |          |  |
|                                                         |       |   |                     | Alma                   | 116.33         | 27.83       | 0.32     | 0.32           | 0.00           | 5.60      | 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:           | 5 277.99               | 1 262.57       | 48.67       | 35.21    | 8.16           | 183.33         | 35.94     | 4.11   |            |          |  |

|                                                          |   |                                        |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/13/2026<br>kedd<br>(00531)<br>Alsós tejmentes 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 |                                                                                                                                                                                |  |
|                                                          |   | Ketchup                                | 68.97    | 16.50    | 0.23  | 0.05  | 0.00 | 3.75   | 3.60  | 0.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                                                          | E | Zellerkrémleves (TEJMENTES)            | 362.53   | 86.73    | 1.99  | 2.41  | 0.24 | 13.84  | 0.83  | 0.91 |                                                                                             |  |
|                                                          |   | Párolt rizs                            | 1 259.00 | 301.20   | 5.60  | 6.71  | 0.78 | 54.25  | 0.00  | 0.21 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                                                          |   | Nagykunsági bojtár pecsenye            | 1 159.40 | 277.37   | 18.73 | 12.44 | 3.38 | 7.22   | 0.59  | 0.70 |          |  |
|                                                          | 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:                              | 4 947.24 | 1 183.56 | 47.21 | 36.86 | 8.92 | 147.00 | 14.40 | 4.75 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 10/14/2026<br>szerda<br>(00531)<br>Alsós tejmentes Komló | T | Tejbedara kakaós 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 (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 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |



|                         |                                  |   |                          |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------|----------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/14/2026<br>szerda    | (00531)<br>Alsós tejmentes Komló | U | Kaiser debreceni sonka   | 134.18   | 32.10    | 4.50  | 1.08  | 0.39 | 1.38   | 0.12  | 0.66 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                  |   | Paradicsom               | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01 | 0.80   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                  |   | 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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                  |   | Összesen:                | 4 786.67 | 1 145.13 | 35.51 | 20.22 | 4.11 | 196.35 | 39.49 | 2.95 |                                                                                                                                                                         |  |
| 10/15/2026<br>csütörtök | (00531)<br>Alsós tejmentes 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            | 2 063.47 | 493.65   | 27.43 | 15.93 | 3.72 | 59.44  | 0.34  | 0.75 |   |  |
|                         |                                  |   | 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:                | 5 217.60 | 1 248.23 | 52.84 | 30.89 | 6.70 | 185.58 | 23.85 | 3.30 |                                                                                                                                                                         |  |

|                                                          |           |                                       |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/16/2026<br>péntek<br>(00531)<br>Alsós tejmentes 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!