

Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő (00530) Alsós 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		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	E		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Összesen:	5 037.86	1 205.23	59.46	33.06	8.80	163.30	10.67	4.51		

2/17/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásában	668.72	159.98	20.66	6.77	2.89	3.91	0.00	0.76		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			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		
			Összesen:	4 805.58	1 149.66	57.71	30.40	12.58	156.19	37.67	3.60		
2/18/2026 szerda	(00530) Alsós 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		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69		

2/18/2026 szerda (00530) Alsós Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
		Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	  	
		Összesen:	5 417.82	1 296.14	52.03	48.85	16.54	159.08	38.93	4.52		
2/19/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75	      	
		Budapest ragu	757.73	181.27	20.07	7.69	1.55	7.64	0.27	0.92		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	      	
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		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		
		Összesen:	4 743.31	1 134.62	47.17	37.67	11.88	148.26	20.47	3.83		
2/20/2026 péntek (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Zöldhagymás sajtkrém	238.47	57.05	4.03	3.99	2.49	1.26	1.26	0.28		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	

.....

Üzletvezető	Konyhafőnök
-------------	-------------

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!