

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sonkás sajtkrém	290.51	69.50	2.75	6.28	0.00	0.50	0.00	0.70		
			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		Zöldséges rizsleves	241.26	57.72	1.56	0.90	0.11	10.65	0.05	0.11		
			Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77		
			Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Croissant	911.24	218.00	4.00	12.00	6.20	24.00	3.70	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 162.25	1 235.00	50.79	41.69	12.70	159.43	5.94	3.98		

3/3/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00		
			Mexikói sertéstokány	844.34	202.00	15.32	9.97	2.32	10.87	2.07	0.53		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Kaiser debreceni sonka	89.45	21.40	3.00	0.72	0.26	0.92	0.08	0.44		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Teljes kiörlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Összesen:	4 646.82	1 111.69	43.42	29.11	7.88	162.24	23.48	3.59				
3/4/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes 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 kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Betyáros húsgolyók	1 045.57	250.14	10.28	18.95	7.67	9.78	3.06	1.38		
			Tejszínes sárgarépa-kréml leves	399.62	95.60	2.08	3.72	1.79	13.13	0.48	0.55		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		

3/4/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 132.05	1 227.78	43.78	50.03	18.66	147.41	17.63	5.15		
3/5/2026 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94		
			Sajtmártás	736.49	176.19	7.44	12.57	7.77	8.79	1.46	0.96		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 490.56	1 313.40	55.54	43.38	20.04	171.98	30.00	5.00		

3/6/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes 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		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Csirkeraguleves	524.83	125.56	13.36	2.90	0.42	11.24	0.09	0.73		
		Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Összesen:		4 793.53	1 146.79	53.57	25.46	8.03	170.15	29.22	5.10		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!