

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00530) Alsós 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	(00530) Alsós 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		

3/3/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paprikás szalámi	282.40	67.56	2.45	5.16	2.38	0.46	0.05	0.48		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 839.77	1 157.85	42.87	33.55	10.00	161.78	23.45	3.63		
3/4/2026 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		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrl.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-krémleves	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	 	
		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	609.00	145.69	12.00	1.00	0.00	22.00	0.00	1.46		
			Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
			Összesen:	5 375.18	1 285.94	52.62	50.67	18.66	152.17	17.58	6.27		

3/5/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	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 (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42	      	
		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		

3/6/2026 péntek (00530) Alsós Komló	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		
		Összesen:	4 997.93	1 195.69	49.69	32.55	8.16	170.23	29.07	4.57		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!