

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Citromos-vaníliás túrókrém	260.06	62.22	4.44	2.54	1.60	5.20	4.34	0.05		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32		
			Harcapaprikás	676.40	161.82	14.35	7.84	1.99	8.22	1.61	0.76		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Füstölt sajtos szendvicskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
			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:	4 872.09	1 165.58	46.84	32.93	11.97	166.16	8.67	2.99		
3/10/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Chocexi Flakes	648.74	155.20	3.32	2.08	0.72	29.60	12.40	0.11		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		

3/10/2026 kedd (00530) Alsós Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 655.73	1 113.82	51.14	38.10	13.65	137.78	18.28	3.23		
3/11/2026 szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Cigánysonka	142.96	34.20	4.50	1.56	0.60	0.78	0.18	0.63		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	      	
		Sztriganoff csirkemell	807.12	193.09	21.74	9.58	3.44	4.60	0.59	0.62	   	
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U	Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37	      	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	4 800.27	1 148.38	53.56	32.42	11.07	155.15	12.98	3.11		
3/12/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 	
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

3/12/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	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 reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	     	
			Pulykapörkölt	382.89	91.60	16.40	2.89	3.14	0.00	0.27	1.04		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	4 663.25	1 115.60	56.10	28.73	12.07	156.72	33.31	4.46		
3/13/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Borjómájás	348.30	83.33	3.00	7.75	3.25	0.35	0.23	0.45	 	
		E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	     	
			Mákos nudli	2 413.99	577.51	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		

'13/202	(00530,	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 829.78	1 394.69	58.92	43.11	14.33	189.48	20.59	4.23		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!