

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Halkrém	318.11	76.10	4.21	6.42	2.80	0.48	0.52	0.37		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
			Pincepörkölt	1 612.33	385.73	22.81	11.71	3.29	45.96	0.34	1.38		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Krémtúrós vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15		
			Összesen:	5 506.61	1 317.38	62.97	34.54	13.49	184.05	23.52	5.47		
3/17/2026 kedd	(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	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		

3/17/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Eszterházy csirketokány	750.69	179.59	21.17	7.25	2.34	7.03	3.22	1.15	   	
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64	 	
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	      	
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 194.58	1 242.73	61.63	41.35	15.18	150.06	26.93	5.36		
3/18/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			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		
		E	Burgonyaleves	551.89	132.03	3.47	4.22	1.78	19.70	1.45	0.92	      	
			Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	      	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		

3/18/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 187.05	1 240.92	49.87	32.04	9.04	183.99	24.46	3.94		
3/19/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46		
		E	Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		
			Chili con carne	2 104.75	503.53	29.23	16.64	3.81	55.96	0.69	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 841.73	1 158.18	59.03	31.14	9.92	153.10	9.65	3.66		
3/20/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Sertésraguleves	606.64	145.13	11.88	5.74	1.48	11.20	0.09	0.35		

3/20/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
		Összesen:	5 081.12	1 215.58	45.74	39.98	18.34	163.49	39.57	3.66		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!