

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00530) Alsós Komló		T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Karfiolkrémleves	413.44	98.91	4.66	2.10	0.55	15.19	0.44	0.33		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Rántott hal	1 138.40	272.34	16.13	14.24	2.31	18.63	0.58	0.77		
			Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	5 071.99	1 213.39	48.15	39.93	10.47	161.19	13.45	3.89		
3/24/2026 kedd (00530) Alsós Komló		T	Sajtkrém	187.06	44.75	2.08	3.50	2.28	1.23	1.20	0.18		
			Hónapos retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		

3/24/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70		
			Sült csirkemell	464.80	111.20	19.90	2.75	0.43	1.46	0.31	0.74		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 692.26	1 122.19	56.90	25.44	8.38	160.96	13.59	4.28		
3/25/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
			Pásztortarhonya	2 451.21	586.41	29.60	17.33	5.04	64.40	0.57	1.21		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		

25/202	(00530)	U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Összesen:	5 480.73	1 311.05	54.41	44.12	16.62	158.03	20.23	4.36		
3/26/2026	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			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		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		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:	4 833.84	1 156.41	55.59	35.47	11.98	153.20	32.88	4.12		
3/27/2026	(00530) Alsós Komló	T	Snidlinges tojáskrém	318.24	76.14	4.20	5.22	1.60	0.40	0.30	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47		

3/27/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29	  	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		Összesen:	5 171.04	1 237.10	54.33	37.53	15.40	162.46	16.83	3.22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!