












Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő (00643) Alsós ribizilmentes 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			
	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	     		
	Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76			
	Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 		
	Összesen:		5 230.42	1 251.28	58.16	33.41	11.85	174.18	33.79	5.12		

4/14/2026 kedd (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
		Csirkés carbonara	866.92	207.40	17.53	12.48	4.58	4.90	0.00	0.51		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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:	5 214.68	1 247.40	52.84	29.40	9.53	175.47	15.00	3.61		

4/15/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes 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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Rozmaringos csirkecomb	497.09	118.92	16.78	5.37	1.20	0.77	0.00	0.78	       	
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	       	
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	  	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 476.07	1 310.07	50.66	43.53	18.15	176.34	49.36	3.46		

4/16/2026 csütörtök (00643) Alsós ribizlimentes 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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35	
		Rántott sertésborda	1 157.66	276.95	20.53	13.00	3.20	18.94	0.58	0.54	
		Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
	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:	4 841.24	1 158.18	48.78	36.18	13.63	159.80	45.49	5.90	

