




















Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
		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		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32		
		Gyrosos csirkesült	514.57	123.10	19.83	4.55	0.63	0.55	0.00	0.64		
		Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		U Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
		Összesen:	4 885.61	1 168.80	53.63	38.05	16.59	148.16	17.83	3.55		
5/5/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563.76	374.11	10.58	3.42	1.63	74.80	34.37	0.27		
		E Fahéjas almakrémleves	708.35	169.46	2.80	1.47	0.85	35.27	15.29	0.45		
		Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		

5/5/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	Összesen:	5 218.66	1 248.49	41.71	29.48	6.46	195.95	54.66	3.69			
5/6/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Chocexi Flakes	567.64	135.80	2.91	1.82	0.63	25.90	10.85	0.09	 
		E	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34	     
			Halfilé bakonyi módra	822.32	196.73	15.16	11.92	3.63	6.23	1.13	0.61	  
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03	
	Összesen:	4 697.01	1 123.57	47.73	35.47	10.56	153.20	14.01	2.94			
5/7/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	

5/7/2026 csütörtök		(00530) Alsós Komló											
T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				
	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	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00			
		Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76			
		Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96			
		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:		5 009.49	1 198.42	56.91	34.43	10.13	163.26	31.21	4.62			
5/8/2026 péntek		(00530) Alsós Komló											
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Vajkrémes retokkrém	255.54	61.13	1.98	6.02	3.60	0.97	0.00	0.18				
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60				
E	Joghurtos fejtett bableves	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90				
	Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64				
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
U	Füstölt sajt	378.92	90.65	10.64	6.16	3.82	0.07	0.07	0.53				
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				

