

Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő (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		
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37		
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
	Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51		
	Csirke nuggets	1 184.78	283.44	14.52	17.59	2.71	16.50	2.09	1.43		
	U Vaniliás puding csoki öntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85		
Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Összesen:	4 839.31	1 157.72	46.80	27.84	7.14	174.96	32.91	6.63		
5/12/2026 kedd (00530) Alsós 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		
	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		

5/12/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Pick kenőmájás	361.15	86.40	3.60	7.80	3.30	0.45	0.27	0.57		
			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:	5 276.93	1 262.43	52.90	45.18	15.48	156.97	14.79	3.76		
5/13/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
			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		

'13/202	00530	U	Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
			Összesen:	4 798.22	1 147.89	56.02	35.94	12.33	144.94	21.06	4.50			
5/14/2026	(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	0.00	0.84	
				Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
				Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
				Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58		
				Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48		
				Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
				Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
				Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
				Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				Teljes kiórlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
				Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
				Összesen:	5 128.67	1 226.95	51.70	43.64	15.56	154.66	39.46	5.40		

5/15/2026 péntek (00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Téliszalámi	324.16	77.55	3.45	7.05	2.85	0.06	0.05	0.68	
		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	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	
		Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	4 926.54	1 178.60	44.66	37.47	16.53	161.52	19.83	4.18	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!