

## Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
		Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
		Húspogácsa	803.10	192.13	12.80	10.34	2.27	11.48	0.26	0.52		
		Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Liga margarin	30.10	7.20	0.02	0.80	0.24	0.02	0.02	0.03		
		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:	4 946.55	1 183.39	57.81	31.45	9.30	160.03	22.77	3.46			
5/19/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma kakaós krém	479.03	114.60	0.34	10.00	2.80	6.40	5.60	0.10		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		E Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		

5/19/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Harcsapaprikás	676.40	161.82	14.35	7.84	1.99	8.22	1.61	0.76		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 314.87	1 271.38	53.91	42.33	14.63	169.26	9.38	4.43		
5/20/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges túró	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
			Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
	Összesen:	5 098.80	1 219.81	52.70	40.73	15.74	157.93	42.07	2.53				

5/21/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			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	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29	  	
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		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:	5 118.85	1 224.59	48.55	34.37	8.98	179.38	33.45	2.67				
5/22/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Csirkeraguleves	524.83	125.56	13.36	2.90	0.42	11.24	0.09	0.73	   	

5/22/2026 péntek (00530) Alsós Komlói	E	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	33.03	0.67	
	U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	Összesen:	4 678.08	1 119.16	44.85	27.26	9.13	167.88	42.50	4.00		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!