


## Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2026 kedd (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
	Currys csirkemell	713.56	170.71	20.49	8.46	4.13	3.13	0.63	0.18		
	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	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:		5 441.83	1 301.87	58.83	36.88	14.73	180.21	37.76	3.47	

5/27/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes Komló	<b>T</b>	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		
		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		
	<b>E</b>	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
		Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77		
		Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	<b>U</b>	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		<b>Összesen:</b>	<b>5 271.74</b>	<b>1 261.20</b>	<b>52.20</b>	<b>32.37</b>	<b>11.79</b>	<b>185.40</b>	<b>17.75</b>	<b>4.55</b>		

5/28/2026 csütörtök (00643) Alsós ribizlimentes Komló		T	Trópusi gyümölcsös joghurt	473.06	113.17	5.70	1.75	1.05	17.49	10.00	0.19	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	     
			Ratatouille csirkemell	606.94	145.20	21.16	4.10	0.57	5.50	0.00	0.75	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
			Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12	
			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:	4 629.45	1 107.52	52.58	24.91	7.06	161.01	11.69	4.11	
5/29/2026 péntek (00643) Alsós ribizlimentes Komló		T	Halkrém	318.11	76.10	4.21	6.42	2.80	0.48	0.52	0.37	    
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		E	Jókai bableves csipetkével	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	1.02	0.54	   
			Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50	 
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	

5/29/2026 péntek	(00643) Alsós ribizilimentes Kenyér	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00	
			Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 828.89	1 394.37	54.92	39.65	14.41	191.26	28.77	3.83	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!