

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 (00530) Alsós 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 (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 | | |
| | | 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 | Tarhonyaleves | 307.97 | 73.68 | 2.00 | 1.79 | 0.18 | 11.96 | 0.57 | 0.76 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/27/2026 szerda (00530) Alsós Komló | E | 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 | | |
| | U | 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 | | |
| | Összesen: | | 5 271.74 | 1 261.20 | 52.20 | 32.37 | 11.79 | 185.40 | 17.75 | 4.55 | | |
| 5/28/2026 csütörtök (00530) Alsós 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 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 28/202 | 00530 | U | 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 | (00530) Alsós 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 | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | | 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 | | |
| | | U | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Epres zabrudi | 514.14 | 123.00 | 1.90 | 4.20 | 2.60 | 19.00 | 8.40 | 0.04 | | |
| | | | Összesen: | 5 310.47 | 1 270.35 | 51.84 | 37.70 | 12.92 | 169.68 | 27.57 | 3.25 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!