

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/1/2026 hétfő (00530) Alsós Komló	T Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16			
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50			
	E Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35			
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33			
	U Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66			
	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			
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91			
	Összesen:		5 172.73	1 237.36	46.95	36.72	16.94	176.90	27.45	6.00		
	6/2/2026 kedd (00530) Alsós Komló	T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
Kapros túró		196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13			
Teljes kiőrlésű kenyér		555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			

6/2/2026 kedd (00530) Alsós Komló	E	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
		Összesen:	5 349.56	1 279.66	51.75	38.13	16.92	183.24	25.87	3.23		
6/3/2026 szerda (00530) Alsós Komló	T	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		
		Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges karfiollevés	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
		Tejszínes-paradicsomos halragu	919.28	219.92	14.37	12.62	4.49	10.65	3.28	0.56		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			

Év	Hónap	Nap	Étkezés	Étkezők száma	Ár	Érték	Átlag	Ár	Érték	Átlag	Ár	Érték	Átlag	Ár	Érték	Átlag	Ár	Érték	Átlag	Ár	Érték	Átlag				
2026	6/3	U	Uborka		14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01														
			Összesen:	5 028.81	1 203.08	54.66	41.56	15.28	147.52	5.50	4.04															
2026	6/4	T	Karamell		723.24	173.03	8.50	3.75	2.04	26.11	12.86	0.34														
			Főtt tojás		207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11														
			Delma szendvics margarin		37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	Zöldséges reszelttészta leves		305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28													
				Sertéssült		797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08													
				Tökfőzelék		800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77													
				Teljes kiőrlésű kenyér		667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54													
			U	Kifli		625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49													
				Gyümölcsös jogurt		585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	0.00	0.15													
		Összesen:	5 332.64	1 275.74	57.76	38.15	11.97	162.83	15.41	5.25																
2026	6/5	T	Tej		507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33														
			Csokoládés gabonagolyó		497.84	119.10	1.74	1.05	0.24	25.20	9.99	0.10														
		E	Lencsegulyás		946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14														
			Mákos nudli		2 413.99	577.51	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60														

6/5/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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:	5 133.54	1 228.12	50.98	29.15	6.97	187.65	30.49	3.49		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!