

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 (00643) Alsós ribizilmentes 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 (00643) Alsós ribizlimentes 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			
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 (00643) Alsós ribizlimentes 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			

6/3/2026 szerda		(00643) Alsós ribizlimentes Komló												
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					
	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					
6/4/2026 csütörtök	(00643) Alsós ribizlimentes Komló	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				

6/5/2026 péntek (00643) Alsós ribizlimentes Komló	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		
		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 fenntarjuk!