

## Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
		Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
Körte		221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	4 805.63	1 149.55	54.67	39.24	15.20	140.77	16.11	4.05		
6/9/2026 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Vadas tokány	905.93	216.73	18.13	12.91	4.45	6.57	3.08	0.91		

6/9/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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:	5 001.33	1 196.49	51.75	44.81	14.22	142.95	10.18	3.97				
6/10/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	5 163.61	1 235.31	44.86	37.16	13.72	164.16	39.51	4.41				

6/11/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42		
		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		
	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40		
		Mexikói rizs	1 361.53	325.73	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.65		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	U	Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	Összesen:	5 247.00	1 255.27	48.54	33.46	9.17	186.71	54.42	3.35			
6/12/2026 péntek (00530) Alsós Komló	T	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
		Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			

