


## Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46	   	
	E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95	     	
		Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
		Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26	
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém		218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Paprika Kaliforniai		38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	Császárszemle		687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
		Összesen:	5 577.79	1 334.40	62.77	41.00	16.15	173.26	19.43	4.78		
	6/16/2026 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
Főtt bécsi rudacska			458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
Ketchup			68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
Teljes kiőrlésű kenyér			555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		

6/16/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Fokhagymás gyöngybableves	686.80	164.31	7.69	4.40	0.57	23.85	0.38	0.85		
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Összesen:	4 870.65	1 165.23	51.24	40.63	11.95	145.79	18.56	4.98		
6/17/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Tökmagos rántott csirkemell	1 519.62	363.55	30.27	17.62	2.80	19.74	0.58	0.63		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01				

'17/202	(00530)	U	Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		
			Összesen:	5 089.79	1 217.66	59.05	42.48	13.31	144.26	24.11	6.65		
6/18/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			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	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27		
		U	Oikos joghurt	788.35	188.60	3.11	10.47	6.56	20.24	0.00	0.18		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 551.50	1 328.11	53.45	48.92	20.55	163.38	25.41	3.78		
6/19/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Pulykaraguleves	515.25	123.27	11.55	3.93	0.86	10.21	0.11	0.94		
			Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		
			Áfonyás dzsem	146.72	35.10	0.06	0.00	0.00	8.70	8.01	0.00		

6/19/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	
		Összesen:	5 496.32	1 314.92	49.56	42.56	15.21	179.41	18.79	5.06	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!