














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

18/202	00643	U	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	(00643) Alsós ribizlimentes 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	
			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 fenntarjuk!