

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	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		Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	      	
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51	      	
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Összesen:	5 016.75	1 200.19	42.48	45.00	14.86	150.76	19.66	4.72		

9/22/2026 kedd	(00643) Alsós ribizlimentes 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	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47		
			Tejszínes halragu	645.01	154.31	13.21	9.31	2.95	3.49	0.00	0.71		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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:	4 879.04	1 166.87	50.53	36.60	11.94	157.90	6.48	3.29		
9/23/2026 szerda	(00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41		
			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		

9/24/2026 csütörtök	9/23/2026 szerda	(00643) Alsós rizsimentes	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
				Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
				Összesen:	5 076.49	1 214.48	42.33	40.16	17.49	165.80	29.56	4.31		
	(00643) Alsós rizsimentes 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		
				Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
				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		Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
				Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40		
				Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84		
				Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		U		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
				Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
				Összesen:	5 050.70	1 208.30	51.49	32.98	10.81	171.75	37.97	3.67		

9/25/2026 péntek (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	929.03	222.26	11.38	11.54	3.41	17.72	0.82	0.70		
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		Összesen:	5 081.98	1 215.79	48.22	41.96	13.74	157.69	21.06	3.46		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!