

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E		Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	      	
			Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Összesen:	5 142.54	1 230.27	47.49	36.43	11.48	174.31	30.68	4.91		

11/3/2026 kedd	(00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
			Összesen:	4 913.33	1 175.45	48.69	38.69	11.88	152.11	5.60	5.20		
11/4/2026 szerda	(00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	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 zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		
			Bugaci sertésragu	991.70	237.25	20.37	13.53	3.68	8.18	0.54	0.55		

11/4/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes Komló	E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
		Összesen:	5 126.85	1 226.39	47.03	43.36	15.75	158.41	25.74	2.49		
11/5/2026 csütörtök (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csokoládés gabonagolyó	746.76	178.65	2.61	1.58	0.36	37.80	14.99	0.14		
	E	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		
		Rántott hal	1 138.40	272.34	16.13	14.24	2.31	18.63	0.58	0.77		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Diákcsemege	277.33	66.35	2.63	6.15	2.36	0.05	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	4 643.49	1 110.75	44.18	33.30	9.82	153.04	18.84	3.72		

11/6/2026 péntek (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Liga margarin	22.57	5.40	0.01	0.60	0.18	0.01	0.01	0.02		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Felesborsóleves	609.33	145.77	7.24	2.03	0.28	24.36	0.44	0.71		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.72	0.84		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Összesen:		4 870.20	1 165.11	47.54	34.27	16.05	164.86	14.96	3.46		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!