

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T		Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Sült csirkecombfilé	493.81	118.14	15.74	5.07	1.03	1.06	0.31	0.78		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 713.72	1 127.55	50.50	25.87	7.57	166.59	34.79	4.84		

11/17/2026 kedd (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29	  	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
		Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92	  	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19	 	
		Összesen:	5 227.22	1 250.53	57.14	27.64	7.93	187.29	53.68	3.64		
11/18/2026 szerda (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35	       	
		Harcsapaprikás	676.40	161.82	14.35	7.84	1.99	8.22	1.61	0.76	  	
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	

11/18/2026 szerda	(00643) Alsós ribizlimentes Komló	E	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 919.20	1 176.85	47.54	33.46	9.93	168.08	12.45	3.81		
11/19/2026 csütörtök	(00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 	
			Borjómájás	417.96	99.99	3.60	9.30	3.90	0.42	0.27	0.54	 	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34	     	
			Mustáros sertésragu	882.02	211.01	17.99	13.35	4.50	4.33	1.59	0.88	     	
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	     	
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	     	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 026.64	1 202.41	47.02	41.05	13.92	157.52	24.99	3.33		

11/20/2026 péntek (00643) Alsós ribizlimentes Komló	T	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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
		Burgonyás morzsás nudli	1 837.76	439.65	7.79	14.07	1.60	68.35	9.27	1.88		
		Fahéjas almaszószt	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Kockasajt	289.68	69.30	3.86	5.26	3.44	1.64	1.44	0.28		
		Összesen:	5 099.95	1 220.08	50.85	34.77	9.97	170.69	17.21	5.37		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!