

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T		Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E		Joghurtos fejtett babeves (GLUTÉNMENTES)	553.78	132.48	4.86	3.54	0.60	19.68	0.32	0.75		
			Spagetti (GLUTÉNMENTES)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
			Bechameles csirkeragu (tej-gluténmentes)	612.34	146.49	20.01	4.84	0.69	5.33	0.53	0.35		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	U		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 616.90	1 104.53	41.96	31.37	8.16	155.25	24.94	4.49		

9/2/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Kertészleves	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
		Lecsós ragu (gluténmentes)	765.69	183.18	17.43	9.91	2.71	5.64	0.43	0.94		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	U	Pórégagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 618.98	1 105.02	42.57	34.30	10.77	150.45	3.73	4.80		

9/3/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		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		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Znaimi sertéscomb (GLUTÉNMENTES)	952.95	227.98	17.95	15.45	5.11	3.88	1.26	0.97	  	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 907.23	1 173.99	40.53	36.42	14.86	162.16	22.60	4.97		

9/4/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Zöldborsóleves	392.94	94.01	3.45	1.82	0.21	15.49	0.25	0.28		
		Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
		Mustáros sült csirkecombfilé (gluténmentes)	795.31	190.26	16.02	10.97	1.89	5.23	1.16	0.55	 	
		Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 813.68	1 151.60	45.70	37.21	8.36	154.93	19.00	4.09		

9/5/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Rozmaringos csirkeraguleves (gluténmentes)	567.01	135.65	12.61	2.67	0.37	14.72	0.26	0.44	 	
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	U	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 517.53	1 080.44	32.37	25.42	9.74	171.43	28.77	3.76		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!