

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	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Fejtett bableves (tej-tojásmentes)	499.02	119.38	4.04	3.12	0.36	18.46	0.30	0.71		
			Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35		
			Spagetti (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
			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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 587.86	1 097.60	41.46	27.07	5.44	166.79	16.15	3.71		

9/2/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Kertészleves (tojásmentes)	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
		Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Összesen:	4 885.83	1 168.50	46.59	31.44	8.81	173.35	20.82	4.24		

9/3/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
		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	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	864.57	206.84	17.59	13.10	3.54	4.32	0.72	0.95		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	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		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:		4 912.08	1 175.15	44.52	30.88	10.29	173.21	19.68	3.77		

9/4/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
		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		
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
		Mustáros sült csirkecombfilé (tejmentes)	795.31	190.26	16.02	10.97	1.89	5.23	1.16	0.55	 	
		Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 587.71	1 097.53	41.24	28.86	5.29	163.14	23.04	4.58		

9/5/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Rozmaringos csirkeraguleves (tej-tojásment.)	569.99	136.36	12.92	2.59	0.34	14.97	0.24	0.44	 	
		Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	U	Meggylekvár	217.25	51.97	0.13	0.05	0.00	12.00	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
		Összesen:	4 231.47	1 012.31	37.30	21.86	8.07	161.15	20.07	4.22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!