









## Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/1/2025 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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-PAR.MENTES)	506.55	121.18	4.55	3.15	0.38	18.43	0.01	0.67	 		
		Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35			
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74	 		
	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:	4 532.12	1 084.25	49.19	27.88	5.72	155.49	13.51	3.68		

9/2/2025 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64	  	
		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		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Aprópecsenye (par.mentes)	709.87	169.83	17.11	10.22	2.73	2.14	0.00	0.76		
	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:	4 967.97	1 188.01	47.79	32.05	8.91	175.68	23.74	4.17			

9/3/2025 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes 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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
	E	Znaimi sertéscomb (TEJ-PARM.MENTES)	860.22	205.80	17.54	13.10	3.54	4.16	0.56	0.95	 
		Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28	  
		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	

Év	Hónap	Étkezés	Alma	Összesen:
9/4/2025	csütörtök	Alsós tej-paradicsommentes Komló	U Alma	145.41
			Összesen:	4 970.28
			T Tea (citrusmentes)	151.37
			Liga margarin	75.24
			Főtt tojás	207.14
			Uborka	14.74
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94
			E Zöldborsóleves	412.78
			Mustáros sült csirkecombfilé (tejmentes)	795.31
			Sárgarépás rizs	1 292.63
			U Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92
			Liga margarin	75.24
			Vizes zsemle	695.20
			Összesen:	4 638.51

<b>9/5/2025</b> <b>péntek</b> (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	<b>T</b>	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		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			
	<b>E</b>	Rozmaringos csirkeraguleves (tejment.)	521.60	124.79	13.32	2.88	0.42	11.13	0.00	0.44			
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50			
		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			
	<b>U</b>	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			
		<b>Összesen:</b>	<b>4 397.60</b>	<b>1 052.06</b>	<b>39.11</b>	<b>23.60</b>	<b>8.53</b>	<b>165.36</b>	<b>20.02</b>	<b>3.29</b>			

.....  
 Üzletvezető

.....  
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!