

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E		Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Meggymártás (gluténmentes)	1 174.51	280.98	2.75	13.40	3.96	35.92	17.13	0.38	 	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
	U		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 685.23	1 120.87	48.85	40.94	12.08	132.36	19.79	5.44		

9/9/2025 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Köménymaglevés	366.36	87.65	0.93	3.12	0.39	12.90	0.39	0.36		
			Ketchupos csirkecomb (gluténment.)	574.72	137.49	16.91	6.53	1.31	2.59	1.68	0.89		
			Zöldséges barnarizs	1 348.10	321.36	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.21		
			Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 565.46	1 091.07	45.46	30.54	8.57	151.76	6.15	4.66		

9/10/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		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	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30		
		Roston hal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.98		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:		4 806.60	1 149.89	41.23	33.99	7.65	162.35	34.29	4.41		

9/11/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Natúr vajkrém	333.56	79.80	5.60	8.20	5.40	0.96	0.78	0.05		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
		Lencsefőzelék (GLUTÉNMENTES)	1 457.27	348.63	17.42	9.11	2.39	47.81	1.56	0.71		
		Pírtott baconos sertésborda (gluténment.)	1 054.43	252.25	17.57	17.94	4.41	4.64	0.37	0.87		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	5 869.46	1 404.17	56.61	47.67	16.09	182.56	21.41	6.07		
9/12/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		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		

9/12/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Snidlinges májraguleves (gluténmentes)	644.36	154.15	11.13	4.69	0.96	16.30	0.26	0.34	 	
		Párolt sertésszelet (GLUTÉNMENTES)	734.86	175.80	17.01	10.75	2.81	2.43	0.10	0.56		
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	5 167.12	1 236.14	55.71	31.29	11.67	176.81	17.64	4.75		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!