








Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/22/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	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			
	E Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00			
	Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51			
	Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91			
	Összesen:		5 081.54	1 215.69	43.78	46.15	15.64	150.76	19.66	4.81		

9/23/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló													
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50				
	E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47			
		Zöldséges csirkemell	625.53	149.65	21.60	3.73	0.53	7.16	0.00	0.69			
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00				
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24				
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45			
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
Összesen:		5 039.73	1 205.31	59.98	31.15	9.53	170.80	11.48	3.51				
9/24/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló													
T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34				
	Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00				
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60				
E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41				
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63				

9/24/2025 szerda	(00551) Alsós hal- marhamentes Komló	E	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Összesen:	4 927.47	1 178.83	39.65	37.09	16.30	165.97	29.49	4.40		
9/25/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal- marhamentes 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		
			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		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40		
			Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 050.07	1 208.15	54.88	28.78	9.00	170.02	37.11	4.15		

9/26/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	929.03	222.26	11.38	11.54	3.41	17.72	0.82	0.70		
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		Összesen:	5 081.98	1 215.79	48.22	41.96	13.74	157.69	21.06	3.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!