

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	288.14	68.93	2.00	1.74	0.21	10.95	0.22	0.27	 	
			Csirkemell pörkölt (GLUTÉNMENTES)	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.77		
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	1 036.14	247.88	11.81	4.59	0.66	38.81	0.10	0.61		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	    	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	5 517.89	1 320.06	59.60	37.29	15.23	184.47	27.49	5.75		

9/30/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	487.94	116.73	2.58	5.18	1.85	14.15	0.74	0.85	 	
			Budapest sertésragu	878.96	210.28	17.69	12.00	3.15	7.46	0.28	0.93		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 835.46	1 156.81	41.03	37.14	10.64	158.11	20.90	4.22		

10/1/2025 szerda	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Csirkekockák hentes módra (gluténmentes)	751.94	179.89	22.88	7.16	1.61	5.50	0.61	1.30	 	
			Almalé (100%)	288.42	69.00	0.60	0.60	0.14	16.50	15.00	0.02		

10/1/2025 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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:	4 742.83	1 134.65	48.46	35.57	11.56	149.81	30.50	5.00		
10/2/2025 csütörtök (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		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			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	Zöldséges karfiolleves	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 164.53	517.83	17.22	23.32	8.16	58.10	4.83	1.25		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		

10/2/202	(00532)	U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 840.62	1 158.05	41.84	43.39	14.24	142.52	19.44	4.55		
10/3/2025 péntek	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Alföldi betyárgulyás (gluténmentes)	880.40	210.62	11.79	10.08	3.54	17.47	0.90	0.99		
			Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
			Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
		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		
			Sárgarépás margarin	108.87	26.04	0.28	2.04	0.61	1.66	0.04	0.12		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	5 164.71	1 235.57	53.56	38.20	12.27	163.00	12.06	5.14		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!