

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 (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E		Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35	      	
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	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	   	
				Összesen:	5 228.36	1 250.79	68.99	34.79	15.32	167.26	27.52	4.54	

9/30/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
		Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	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		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		Összesen:	5 137.39	1 229.05	51.06	37.31	11.34	168.08	19.97	3.76		
10/1/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Csirkekockák hentes módra	731.12	174.91	22.93	7.08	1.58	4.54	0.59	1.30		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		

10/1/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	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		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 989.53	1 193.67	54.51	35.09	12.07	163.35	39.48	4.51		
10/2/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Kakaós töltött kalács	712.69	170.50	3.90	5.05	2.15	26.30	7.95	0.53	    	
	E	Karfiolleves	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27	    	
		Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27	    	
	U	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		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Liga margarin	45.14	10.80	0.02	1.20	0.36	0.02	0.02	0.05		
		Összesen:	4 672.19	1 117.76	51.17	41.49	15.48	131.01	13.72	3.93		

10/3/2025 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		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Alföldi betyárgulyás	884.88	211.69	12.25	9.95	3.49	17.84	0.86	0.99		
		Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	4 536.28	1 085.23	42.40	36.18	16.20	143.00	17.59	3.63		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!