



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	  	
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	  	
			Összesen:	5 296.27	1 267.04	52.09	45.43	17.34	159.26	20.68	5.11		
10/7/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16	      	
		E	Olasz zöldségleves	263.12	62.83	2.08	1.47	0.21	9.94	0.82	0.73	      	
			Bakonyi pulykaragu	851.65	203.74	15.28	12.87	4.46	6.47	1.13	0.90	 	
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		



10/7/2025	kedd (00530) Alsós Komló	U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
			Összesen:	4 872.92	1 165.65	47.47	36.09	10.38	148.89	19.19	3.88		
10/8/2025	szerda (00530) Alsós 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		
			Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		E	BrokkolikréMLEVES	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Panírozott halporicó	845.70	202.32	15.00	10.26	0.89	12.02	1.50	1.00		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		





10/8/2025 szerda (00530) Alsós Komló	U	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 987.48	1 193.19	57.18	40.58	12.71	144.72	4.79	5.03		
10/9/2025 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
		Flecken szelet	776.94	185.87	17.38	11.20	2.84	3.65	0.13	0.81		
		Rizi-bizi	1 380.46	330.25	7.79	6.84	0.78	58.91	0.22	0.24		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	5 473.25	1 309.24	48.89	43.61	13.93	177.00	34.89	3.46		
10/10/2025 péntek (00530) Alsós 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		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		





10/10/2025 péntek (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	102.83	24.60	0.05	0.03	0.00	5.97	6.01	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Összesen:	5 997.96	1 434.92	62.12	37.72	12.78	206.53	8.71	5.24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

