



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			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	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Összesen:	5 715.96	1 367.34	56.59	44.29	15.67	184.94	28.84	3.67		
10/14/2025 kedd (00530) Alsós 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zellerleves	417.26	99.82	3.02	4.01	1.74	12.43	1.38	1.19		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 159.40	277.37	18.73	12.44	3.38	7.22	0.59	0.70		





10/14/2025 kedd (00530) Alsós Komló	E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		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		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		Összesen:	5 287.64	1 264.99	52.91	44.95	15.40	143.51	15.53	5.25		
10/15/2025 szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
		Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
		Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 609.00	1 102.63	47.69	25.42	7.80	161.23	7.28	3.58		





10/16/2025		csütörtök		(00530)		Alsós Komló									
10/16/2025	csütörtök	(00530)	Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
					Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
					Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
				E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27	    	
					Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75	 	
					Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
				U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
					Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
					Összesen:	5 068.85	1 212.50	53.49	34.40	12.08	171.41	30.69	3.09		
10/17/2025	péntek	(00530)	Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tojáskrém	317.59	75.98	4.19	5.22	1.60	0.37	0.30	0.46	  	
					Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
				E	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94	    	
					Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95	  	
					Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		
				U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		





10/17/2025	péntek (00530) Alsós Komló	U	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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 628.66	1 346.57	55.15	45.27	13.30	173.36	6.87	4.60		
10/18/2025	szombat (00530) Alsós Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Füstölt sajt	378.92	90.65	10.64	6.16	3.82	0.07	0.07	0.53		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Görög saláta	328.69	78.63	2.11	5.31	1.20	6.93	0.00	0.46		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Kinder Pingui	564.30	135.00	2.10	8.90	6.00	11.30	9.90	0.08		
			Összesen:	4 696.02	1 123.44	53.44	39.59	15.65	136.79	27.23	2.96		





.....
 Üzletvezető Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

