

Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Sertéssült	790.86	189.20	17.18	11.28	2.88	4.32	0.19	0.84		
			Paradicsomos káposzta (GLUTÉNMENTES)	1 263.63	302.30	5.35	6.90	0.89	51.51	25.72	0.70		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 153.89	754.52	26.07	21.40	4.16	107.94	27.26	2.73		
10/14/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Nagykunsági bojtár pecsenye (gluténment.)	1 157.91	277.01	18.57	12.48	3.40	7.09	0.60	0.70		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Zöldséges zellerleves	274.36	65.64	1.29	1.46	0.17	11.30	0.25	0.91		
			Összesen:	2 691.27	643.85	25.46	20.65	4.35	72.64	0.85	1.82		

10/15/2025 szerda (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Spenót, Főtt burgonya (GLUTÉNMENTES)	1 316.78	315.02	9.79	7.35	1.37	50.24	0.28	0.35	 	
			Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 605.84	623.41	18.94	14.88	3.10	94.59	1.87	1.69		
10/16/2025 csütörtök (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Zöldborsóleves	392.94	94.01	3.45	1.82	0.21	15.49	0.25	0.28		
			Tarhonyás hús (GLUTÉNMENTES)	1 889.73	452.09	20.08	15.11	3.33	57.32	2.62	0.82		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 542.79	608.33	24.55	17.60	3.54	84.99	4.20	1.82		

10/17/2025 péntek (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Babgulyás	1 058.81	253.30	15.04	9.46	1.91	26.27	0.34	1.18		
			Fokhagymás csirkemell (Gluténmentes)	510.80	122.20	20.01	3.64	0.53	2.10	0.14	0.94		
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Összesen:	3 018.01	722.00	42.04	20.01	3.25	91.81	3.98	3.37		
10/18/2025 szombat (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	636.47	152.27	1.57	3.20	0.38	28.07	17.23	0.74	 	
			Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Paprikasaláta	184.70	44.19	0.98	0.24	0.00	9.47	6.99	0.30		
			Összesen:	2 498.51	597.73	25.53	15.09	2.28	87.29	24.22	1.66		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!