

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	(00613)	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Sertéssült	793.85	189.92	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 860.22	684.27	29.48	20.44	4.00	91.39	26.10	2.47		
10/14/2025 kedd	(00613)	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91	 	
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 159.40	277.37	18.73	12.44	3.38	7.22	0.59	0.70	  	
			Összesen:	2 694.62	644.65	25.81	20.56	4.31	72.92	0.83	1.82		

10/15/2025 szerda (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61	 	
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
			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		
			Összesen:	2 968.84	710.25	33.63	19.24	3.79	96.89	2.16	1.70		
10/16/2025 csütörtök (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Összesen:	2 471.17	591.19	24.54	17.10	3.54	82.35	4.53	3.39		

10/17/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18		
		Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
		Összesen:	3 234.88	773.90	23.92	29.26	4.03	102.62	22.93	1.99		
10/18/2025 szombat (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	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:	2 478.81	593.01	25.69	14.97	2.24	86.42	24.19	1.66		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!