

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 (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T		Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50			
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
		E		Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
				Sertéssült (par.mentes)	786.32	188.12	17.44	11.18	2.84	4.21	0.00	0.96		
				Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
				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		
	U		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50			
			Összesen:	5 046.70	1 207.23	47.62	32.11	7.84	178.96	10.19	4.34			

10/14/2025 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	  	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Nagykunsági bojtár pecsenye (par.mentes)	1 148.53	274.77	18.60	12.42	3.38	6.82	0.19	0.69	  	
	U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		4 813.80	1 151.51	47.41	35.96	8.89	140.90	9.64	4.50		

10/15/2025 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	  	
		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		
		Párolt sertésszelet (par.mentes)	730.19	174.69	17.14	10.70	2.79	2.26	0.00	0.61	 	
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Összesen:	5 172.59	1 237.46	47.73	25.68	5.27	198.03	39.29	3.38		

10/16/2025 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
		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	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	 	
		Tarhonyás hús (par.mentes)	2 121.60	507.56	27.35	17.77	3.93	58.86	0.07	0.63	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 139.78	1 229.49	50.74	32.97	6.89	178.04	21.37	3.98		

10/17/2025 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
	E	Babgulyás (par.mentes)	1 024.68	245.14	15.65	9.31	1.88	24.33	0.01	1.14	 	
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		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:		5 070.83	1 213.12	40.94	42.66	8.47	163.68	32.97	3.86		

10/18/2025 szombat (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		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		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 637.22	1 109.38	41.89	22.60	7.19	179.11	46.09	3.14		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!