



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Tökmagos rántott hal	1 787.02	427.52	19.52	29.60	4.32	18.99	0.58	0.77		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 630.89	1 347.11	46.27	55.56	13.91	158.58	12.90	4.27			
10/21/2025 kedd	(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		
			Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		





10/21/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Boci sonkás sajtkrém	196.88	47.10	3.30	2.70	1.80	2.40	1.80	0.45		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 986.84	1 193.02	57.67	31.72	9.27	164.51	11.86	4.21		
10/22/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		





10/22/2025	szerda	(00530)	Alsós	U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
					Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
					Összesen:	4 643.26	1 110.82	42.43	28.88	10.36	164.30	18.60	5.90		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

