

| Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26. |                                     |   |                               |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                               |   | Étlap tétel                   | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 10/20/2025<br>hétfő                     | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T | Laktózmentes tej              | 459.80       | 110.00         | 7.50        | 3.75     | 2.50          | 11.75          | 7.00      | 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 | 300.81       | 71.96          | 2.21        | 1.53     | 0.19          | 12.15          | 0.00      | 1.28   |            |          |
|                                         |                                     |   | Zöldséges hal                 | 658.34       | 157.50         | 14.05       | 7.68     | 1.37          | 6.87           | 0.00      | 0.49   |            |          |
|                                         |                                     |   | Céklasaláta                   | 108.26       | 25.90          | 0.49        | 0.07     | 0.00          | 5.74           | 4.34      | 0.53   |            |          |
|                                         |                                     |   | Jázmin rizs                   | 1 219.97     | 291.86         | 5.18        | 6.27     | 0.77          | 53.20          | 0.08      | 0.20   |            |          |
|                                         |                                     |   | Gesztenye Marci               | 373.69       | 89.40          | 1.14        | 3.15     | 2.79          | 14.01          | 8.70      | 0.01   |            |          |
|                                         |                                     | U | Alma                          | 145.41       | 34.79          | 0.40        | 0.40     | 0.00          | 7.00           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                         |                                     |   | Kakaós csiga (TEJMENTES)      | 1 514.40     | 362.30         | 8.21        | 6.16     | 0.81          | 68.02          | 19.98     | 0.34   |            |          |
|                                         |                                     |   | Összesen:                     | 5 619.40     | 1 344.36       | 46.34       | 35.53    | 11.02         | 203.58         | 40.29     | 4.09   |            |          |

|                                                           |           |                        |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/21/2025<br>kedd<br>(00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T         | Laktózmentes tej       | 459.80   | 110.00   | 7.50  | 3.75  | 2.50 | 11.75  | 7.00  | 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 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                           | E         | Daragaluskaleves       | 406.37   | 97.22    | 2.17  | 4.18  | 0.50 | 12.49  | 0.00  | 0.90 |    |  |
|                                                           |           | Felesborsófőzelék      | 925.07   | 221.31   | 12.05 | 4.13  | 0.52 | 33.71  | 0.00  | 1.00 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                           |           | Sertéspörkölt          | 812.13   | 194.29   | 17.32 | 12.13 | 2.95 | 3.67   | 0.27  | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                           |           | 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         | 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 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                           |           | Sajtkrém laktózmentes  | 208.16   | 49.80    | 3.51  | 3.54  | 0.00 | 0.90   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                           | Összesen: |                        | 4 946.15 | 1 183.29 | 56.80 | 32.54 | 7.92 | 161.37 | 16.97 | 4.41 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|            |        |         |                          |                        |                             |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------|--------|---------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/22/2025 | szerda | (00513) | Alsós laktózmentes Komló | T                      | Laktózmentes tej            | 367.84   | 88.00    | 6.00  | 3.00  | 2.00  | 9.40   | 5.60  | 0.26 |  |  |
|            |        |         |                          |                        | 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      | 292.25   | 69.92    | 2.52  | 1.84  | 0.22  | 10.68  | 0.00  | 0.27 |  |  |
|            |        |         |                          |                        | 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 |  |  |
|            |        |         |                          |                        | Alma                        | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|            |        |         |                          | U                      | Alpro vaníliás desszert     | 454.58   | 108.75   | 4.00  | 2.25  | 0.38  | 17.75  | 13.75 | 0.18 |  |  |
|            |        |         |                          |                        | Liga margarin               | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|            |        |         |                          |                        | Vizes zsemle                | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|            |        |         |                          |                        | Összesen:                   | 4 903.36 | 1 173.06 | 45.09 | 30.78 | 10.38 | 172.19 | 21.60 | 5.37 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!