



## Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

|                                              | Diéta |   | Étlap tétel                        | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|----------------------------------------------|-------|---|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/3/2025<br>hétfő<br>(00530)<br>Alsós Komló |       | T | Kakaó                              | 620.19       | 148.37         | 6.99        | 3.22     | 1.76           | 22.69          | 11.99     | 0.27   |            |          |
|                                              |       |   | Fokhagymás-petrezselymes vajkrém   | 218.20       | 52.20          | 0.56        | 5.16     | 3.28           | 1.04           | 0.52      | 0.30   |            |          |
|                                              |       |   | Teljes kiőrl.kifli                 | 503.69       | 120.50         | 3.70        | 1.80     | 0.85           | 21.00          | 1.30      | 0.60   |            |          |
|                                              |       | E | Brokkolikrémleves                  | 432.57       | 103.49         | 5.29        | 2.89     | 0.62           | 13.93          | 0.44      | 0.34   |            |          |
|                                              |       |   | Bácskai rizseshús                  | 2 072.44     | 495.80         | 22.93       | 18.85    | 3.73           | 57.95          | 0.41      | 1.84   |            |          |
|                                              |       |   | Céklasaláta                        | 108.26       | 25.90          | 0.49        | 0.07     | 0.00           | 5.74           | 4.34      | 0.53   |            |          |
|                                              |       |   | Alma                               | 116.33       | 27.83          | 0.32        | 0.32     | 0.00           | 5.60           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                              |       | U | Delma szendvics margarin           | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31           | 0.02           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                                              |       |   | Császárszemle                      | 687.40       | 164.45         | 5.33        | 1.37     | 0.39           | 31.52          | 0.45      | 0.91   |            |          |
|                                              |       |   | Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal | 171.38       | 41.00          | 0.08        | 0.05     | 0.00           | 9.95           | 10.01     | 0.00   |            |          |
|                                              |       |   | Összesen:                          | 4 968.08     | 1 188.54       | 45.71       | 34.73    | 10.94          | 169.44         | 29.46     | 4.84   |            |          |
| 11/4/2025<br>kedd<br>(00530)<br>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   |            |          |
|                                              |       |   | Sajtos tavaszi pulyka rolád        | 240.77       | 57.60          | 3.60        | 4.50     | 1.71           | 0.63           | 0.15      | 0.60   |            |          |
|                                              |       |   | Teljes kiőrlésű zsemle             | 459.80       | 110.00         | 3.75        | 0.65     | 0.15           | 20.65          | 0.25      | 0.60   |            |          |
|                                              |       | E | Burgonyaleves                      | 476.14       | 113.91         | 3.12        | 2.31     | 0.28           | 19.75          | 0.59      | 0.95   |            |          |





|                     |                        |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11/4/2025<br>kedd   | (00530)<br>Alsós Komló | E | Dinó figurák           | 634.27   | 151.74   | 5.70  | 7.77  | 1.58  | 13.82  | 0.42  | 0.77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Zöldborsófőzelék       | 912.14   | 218.22   | 11.59 | 5.82  | 0.81  | 29.33  | 1.50  | 0.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        | U | Snidlinges sertésmájás | 433.88   | 103.80   | 3.09  | 9.69  | 3.48  | 1.08   | 0.75  | 0.51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Uborka                 | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Szendvics kifli        | 634.52   | 151.80   | 4.12  | 1.76  | 0.88  | 29.04  | 1.76  | 0.61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Összesen:              | 5 018.16 | 1 200.53 | 49.67 | 38.72 | 11.60 | 157.00 | 5.60  | 5.23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/5/2025<br>szerda | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tea                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Edámi sajt             | 453.53   | 108.50   | 9.10  | 8.05  | 5.43  | 0.00   | 0.00  | 0.63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Paradicsom             | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01  | 0.80   | 0.00  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        | E | Zöldséges zellerleves  | 309.12   | 73.82    | 2.35  | 1.56  | 0.21  | 12.11  | 0.51  | 0.35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Bugaci sertésragu      | 991.70   | 237.25   | 20.37 | 13.53 | 3.68  | 8.18   | 0.54  | 0.55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Párolt rizs            | 1 270.94 | 304.05   | 5.68  | 6.72  | 0.78  | 54.83  | 0.35  | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Körte                  | 177.08   | 42.36    | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        | U | Alma                   | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Szilvás muffin         | 1 029.74 | 246.35   | 3.15  | 11.70 | 5.34  | 31.82  | 15.20 | 0.26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |   | Összesen:              | 5 115.48 | 1 223.67 | 46.87 | 43.52 | 15.75 | 157.57 | 25.74 | 2.50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





|                        |                        |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------|------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/6/2025<br>csütörtök | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                    | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                        |                        |   | Csokoládés gabonagolyó | 663.78   | 158.80   | 2.32  | 1.40  | 0.32  | 33.60  | 13.32 | 0.13 |  |  |
|                        |                        | E | Zöldbableves           | 493.34   | 117.89   | 3.94  | 4.90  | 2.19  | 14.15  | 1.67  | 0.68 |  |  |
|                        |                        |   | Rántott hal            | 1 138.40 | 272.34   | 16.13 | 14.24 | 2.31  | 18.63  | 0.58  | 0.77 |  |  |
|                        |                        |   | Petrezselymes burgonya | 922.82   | 220.77   | 5.82  | 0.93  | 0.11  | 46.15  | 0.00  | 0.42 |  |  |
|                        |                        |   | Csemege uborka         | 42.00    | 10.05    | 0.42  | 0.07  | 0.00  | 1.68   | 1.33  | 0.70 |  |  |
|                        |                        | U | Csemege szalámi        | 328.55   | 78.60    | 2.70  | 7.50  | 3.15  | 0.06   | 0.06  | 0.50 |  |  |
|                        |                        |   | Liga margarin          | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|                        |                        |   | Jégcsap retek          | 18.27    | 4.37     | 0.36  | 0.03  | 0.00  | 0.66   | 0.00  | 0.04 |  |  |
|                        |                        |   | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |  |  |
|                        |                        |   | Összesen:              | 4 611.73 | 1 103.15 | 43.96 | 34.47 | 10.57 | 148.85 | 17.23 | 4.21 |  |  |
| 11/7/2025<br>péntek    | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                    | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                        |                        |   | Főtt tojás             | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93  | 0.18   | 0.00  | 0.11 |  |  |
|                        |                        |   | 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 |  |  |
|                        |                        | E | Felesborsóleves        | 609.33   | 145.77   | 7.24  | 2.03  | 0.28  | 24.36  | 0.44  | 0.71 |  |  |
|                        |                        |   | Mac and Cheese         | 1 871.63 | 447.76   | 14.83 | 17.38 | 6.48  | 57.76  | 0.77  | 0.80 |  |  |





|                                               |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/7/2025<br>péntek<br>(00530)<br>Alsós Komló | E | Fehér kenyér            | 238.80   | 57.13    | 1.90  | 0.20  | 0.00  | 11.50  | 0.02  | 0.30 |  |  |
|                                               | U | Banán                   | 438.77   | 104.97   | 1.30  | 0.10  | 0.00  | 24.20  | 0.00  | 0.06 |  |  |
|                                               |   | Zabrudi (sárgabarackos) | 514.14   | 123.00   | 1.60  | 4.20  | 2.60  | 19.00  | 7.80  | 0.00 |  |  |
|                                               |   | Összesen:               | 4 905.39 | 1 173.54 | 43.42 | 33.09 | 13.18 | 171.76 | 10.33 | 2.92 |  |  |

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

