



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		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		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Duplakakaós tekercs	985.44	235.75	2.82	11.91	5.81	28.75	13.52	0.35		
			Összesen:	5 206.58	1 245.59	49.40	42.43	14.40	149.31	15.17	3.79		
11/11/2025 kedd (00530) Alsós Komló		T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
			Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41		
			Savanyú vetrece	805.31	192.66	18.14	10.59	4.18	5.82	2.38	0.49		
			Píritott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		





11/11/2025 kedd (00530) Alsós Komló	E	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	   	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 081.35	1 215.64	51.15	44.51	17.77	149.24	31.32	2.74		
11/12/2025 szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	      	
		Fehérbabfőzelék	1 215.54	290.80	15.14	6.88	2.09	41.77	0.89	0.38	      	
		Pirított baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	611.53	146.30	5.39	1.32	0.33	26.51	0.17	0.50		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Összesen:	5 591.89	1 337.78	69.88	43.53	16.97	167.01	8.22	4.29		
11/13/2025 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		





11/13/2025 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
		Karamellizált hagymás csirkemell	810.28	193.85	22.27	9.36	4.93	5.09	1.31	0.60		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Összesen:	5 326.70	1 274.32	57.99	30.44	11.15	191.61	54.34	3.53		
11/14/2025 péntek (00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	681.20	162.97	10.75	9.23	3.56	9.02	1.14	0.84		
		Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	1 504.80	360.00	5.25	21.00	10.65	37.50	12.60	1.05		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		





11/14/2025	(00530) Alsós	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 708.10	1 126.35	36.29	46.28	20.17	137.63	28.10	4.98		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

