

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 (00513) Alsós laktózmentes Komló	T		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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
	E		Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	  	
			Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	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		
	U		Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
		Összesen:	5 487.74	1 312.86	53.24	37.59	9.76	186.97	27.42	4.65			

11/11/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
			Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	 	
			Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75	 	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Laktózmentes Pöttyös rudi	748.22	179.00	5.10	8.60	6.90	20.00	19.00	0.03	   	
			Összesen:	4 710.33	1 126.74	42.56	34.41	12.14	158.37	38.31	2.70		
11/12/2025 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	   	
			Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Pírtott baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66	 	
			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		

11/12/2025 szerda	(00513) Alsós laktózmentes	U	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Trappista sajt (laktózmentes)	468.16	112.00	8.40	8.40	5.60	0.70	0.70	0.70		
			Összesen:	5 666.03	1 355.52	74.70	40.35	14.46	168.23	8.47	4.32		
11/13/2025 csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			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	0.78	  	
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
			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	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 158.46	1 234.08	43.18	25.82	4.52	202.48	34.07	4.49		

11/14/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes 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	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20	  	
		Almás pite (TEJMENTES)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20		
	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		
		Sajtkrém laktózmentes	208.16	49.80	3.51	3.54	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:		4 655.81	1 113.84	36.61	40.52	13.63	148.14	29.17	4.83		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!