

Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			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		
		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:	5 195.14	1 242.86	45.94	35.64	9.06	180.62	24.22	4.58				
11/11/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávét (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	 	

11/11/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	E	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	Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 178.36	1 238.71	48.58	31.86	9.32	185.44	28.30	4.06		
11/12/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		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		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Pírtott baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66	 	
	U	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		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		

11/12/2025	00531	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Összesen:	5 114.79	1 223.63	63.44	29.08	6.72	171.47	9.91	4.22		
11/13/2025	(00531) Alsós tejmentes 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	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
			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:	4 950.81	1 184.40	39.59	22.87	4.63	200.41	46.18	4.50		

11/14/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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		
		Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 796.73	1 147.54	37.65	39.50	14.47	157.86	29.28	5.59		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!