



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhid-rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Összesen:	4 700.78	1 124.45	51.48	25.76	7.69	166.19	34.62	4.45		
11/18/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		



11/18/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23								
			Tökmagos rántott csirkemell	1 519.62	363.55	30.27	17.62	2.80	19.74	0.58	0.63								
			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								
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80								
			Összesen:	5 611.68	1 342.51	60.92	36.70	8.08	188.87	46.41	3.78								
11/19/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33								
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02								
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00								
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60								
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35								
			Harcsapaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	1.61	0.76								
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54								
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04								
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04								
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60								
			Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30								





/19/20:	(00530)	U	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Összesen:	5 064.56	1 211.29	47.57	34.85	9.35	174.00	15.73	3.61		
11/20/2025	(00530)	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34	     	
			Mustáros sertésragu	882.02	211.01	17.99	13.35	4.50	4.33	1.59	0.88	   	
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	     	
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 739.29	1 133.29	44.50	37.59	12.85	150.14	21.72	3.17		
11/21/2025	(00530)	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14	     	





11/21/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Morzsás nudli	2 125.33	508.45	12.75	13.58	1.09	83.25	1.34	0.92		
		Fahéjas almaszósz	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		Összesen:	5 500.44	1 315.90	55.81	37.80	6.02	184.65	7.84	4.57		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

