

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		E	Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.05	0.70		
			Húspogácsa	1 075.77	257.36	11.05	18.05	4.98	12.07	0.25	0.47		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			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		
		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:	5 140.30	1 229.73	36.05	34.54	8.00	188.28	40.49	4.04		
11/18/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	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		
			Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		

11/18/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			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:	5 012.78	1 199.23	47.84	25.93	7.67	189.89	59.53	2.97		
11/19/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25	  	
			Halpörkölt (TEJMENTES)	590.33	141.23	12.86	7.63	1.37	4.31	0.27	0.42	  	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		

11/19/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			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		
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Összesen:	4 630.21	1 107.25	39.08	29.30	8.02	168.06	21.30	3.51		
11/20/2025 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		U	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	23.15	0.02		
			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		
			Összesen:	4 960.31	1 186.18	36.04	32.50	8.09	183.05	37.25	2.99		

11/21/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		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		
	E	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99	 	
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80	 	
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 424.74	1 297.78	48.62	24.77	7.11	214.34	34.08	3.85		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!