

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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
			Húspogácsa (tojásmentes)	1 059.20	253.40	10.73	17.76	4.91	12.05	0.25	0.46		
			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:	5 219.69	1 248.59	42.97	35.89	9.76	182.79	34.61	4.35		

11/18/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		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		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
	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	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Összesen:	4 932.10	1 179.93	56.81	24.28	8.78	179.85	54.23	3.53		

11/19/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		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		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27		
		Sertéspörkölt	629.36	150.56	13.01	9.57	2.26	2.88	0.20	0.42		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	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		
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
	Összesen:		4 703.24	1 124.83	39.65	30.61	8.23	168.90	19.85	3.58		

11/20/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	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 (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		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		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	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:	5 387.97	1 288.62	42.37	33.65	9.47	198.65	36.81	3.66		

11/21/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	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 (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		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	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:		5 017.18	1 200.28	49.17	31.21	5.71	175.77	7.53	4.10		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!