

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/8/2025 hétfő	(00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Köménymaglevés alsós GM.	366.36	87.65	0.93	3.12	0.39	12.90	0.39	0.36		
				Fokhagymás csirkemell alsósGM.	510.80	122.20	20.01	3.64	0.53	2.10	0.14	0.94		
				Zöldborsófőzelék alsós GL.	977.83	233.93	11.05	6.22	0.95	32.20	1.59	0.27	 	
				Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
				Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
				Összesen:	2 544.12	608.64	33.76	14.77	2.07	80.30	3.27	2.42		
12/9/2025 kedd	(00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés alsós G	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
				Zöldséges sertésragu alsósGM	788.66	188.68	14.22	11.55	2.50	6.54	0.02	0.76		
				Tészta köret alsós GM.	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
				Almalé 0,20l 100 %, Happy Day	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
				Összesen:	2 640.29	631.66	19.08	19.58	3.42	93.25	22.62	1.57		

12/10/2025 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Csontleves tésztabetéttel AGM.	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Párolt csirkemell alsós GM.	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Spenót főtt burgonyával A.GM.	1 316.78	315.02	9.79	7.35	1.37	50.24	0.28	0.35	 	
			Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 597.56	621.43	32.72	14.84	2.27	84.57	1.67	2.64		
12/11/2025 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves alsósGM	487.94	116.73	2.58	5.18	1.85	14.15	0.74	0.85	 	
			Bolognai spagetti (sl.)alsósGM	2 164.53	517.83	17.22	23.32	8.16	58.10	4.83	1.25		
			Pírtott tökmag alsós	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 966.87	709.78	22.39	31.83	10.52	80.31	5.57	2.10		

12/12/2025 péntek (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Babgulyás (s.comb) alsós GM.	1 058.81	253.30	15.04	9.46	1.91	26.27	0.34	1.18		
			Mákos metélt alsós Glutm.	1 961.45	469.25	6.90	13.40	2.70	78.66	22.33	0.34		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 136.59	750.38	22.26	23.18	4.61	110.53	22.67	1.53		
12/13/2025 szombat (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves A.GM.	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30		
			Szerb rizseshús alsós	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50		
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Összesen:	2 454.12	587.11	24.93	19.75	3.85	76.24	4.87	1.33		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!