



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 (00530) Alsós Komló		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	498.15	119.17	16.77	5.36	1.20	0.73	0.18	0.54		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
				Összesen:	4 672.00	1 117.70	55.81	31.39	9.18	145.91	23.14	3.55	
12/9/2025 kedd (00530) Alsós Komló		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		





12/9/2025 kedd (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Karfiollevés	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27		
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
	U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 622.21	1 105.80	40.97	41.64	10.94	128.70	19.94	3.67		
12/10/2025 szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
		Sajtmártás	736.49	176.19	7.44	12.57	7.77	8.79	1.46	0.96		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61		
	U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		





12/10/2025	(00530) Alsós Komló	U	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		
			Összesen:	5 326.62	1 274.31	59.89	35.75	14.91	174.18	19.92	5.19		
12/11/2025 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
			Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27		
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	5 465.68	1 307.59	52.64	53.37	20.32	150.91	23.39	3.35		
12/12/2025 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Padlizsánkrém	74.55	17.83	0.29	1.29	0.17	1.25	0.27	0.17		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94		





12/12/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Csoda-csoki ízű gombóc	1 792.79	428.90	8.44	9.83	2.83	73.03	12.81	1.63	         	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Összesen:	4 772.89	1 141.84	48.50	27.21	7.56	169.41	13.76	4.83		
12/13/2025 szombat (00530) Alsós Komló	T	Madártej ízű tejital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26		
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22	    	
	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75	       	
		Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 835.22	1 156.62	42.13	38.41	15.59	154.10	35.71	3.03		





.....
 Üzletvezető Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

