

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T		Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E		Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29	  	
			Székelykáposzta (tej-par.mentes)	1 167.24	279.24	20.00	17.09	4.61	11.01	0.00	2.34	 	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
			Összesen:	4 886.30	1 168.85	42.79	33.81	10.25	169.60	16.01	4.69		

12/16/2025 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		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		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	4 844.73	1 157.87	38.82	27.08	6.15	185.06	35.88	4.27		

12/17/2025 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	  	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral (par.mentes)	1 496.36	329.76	24.87	6.84	1.26	51.24	0.00	2.05		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 522.27	1 053.54	50.57	25.18	8.18	160.62	16.71	5.64		

12/18/2025 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		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	Tarhonyás hús (par.mentes)	2 121.60	507.56	27.35	17.77	3.93	58.86	0.07	0.63	 	
		Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 801.56	1 148.33	42.88	30.39	8.36	173.23	45.81	2.77		

12/19/2025 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	E	Lencseleves (TEJ-PARM.MENTES)	685.36	163.96	8.35	3.53	0.36	24.43	0.01	0.67	 	
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Összesen:		4 627.54	1 107.06	31.48	23.30	6.43	188.77	47.91	2.93		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!