

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Sertésült csíkok (gluténmentes)	796.54	190.56	17.23	11.30	2.88	4.55	0.19	1.03		
			Paradicsomos káposzta (GLUTÉNMENTES)	1 263.63	302.30	5.35	6.90	0.89	51.51	25.72	0.70		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 811.64	672.64	25.56	20.64	4.07	90.15	27.06	3.28		
1/6/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (GLUTÉNMENTES)	344.28	82.36	2.49	2.85	0.57	10.84	0.05	0.76		
			Joghurtos csirkés tészta (gluténment.)	1 970.84	471.49	26.31	12.49	5.18	60.61	2.38	1.37		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 536.66	606.85	29.10	15.34	5.75	83.45	14.43	2.13		

1/7/2026 szerda (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Köménymaglevés	366.36	87.65	0.93	3.12	0.39	12.90	0.39	0.36		
			Csirkemell pörkölt (GLUTÉNMENTES)	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.77		
			Burgonyafőzelék	1 035.17	247.65	5.05	6.58	2.43	40.61	1.16	1.03	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 718.86	650.45	28.27	17.94	3.86	88.60	2.97	3.01		
1/8/2026 csütörtök (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Sütőtökrémleves (gluténmentes)	518.84	124.12	2.63	3.14	0.60	20.69	1.07	0.65	 	
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Összesen:	2 529.62	605.17	23.33	14.00	3.02	96.54	23.60	2.81		

1/9/2026 péntek (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Babgulyás	1 058.81	253.30	15.04	9.46	1.91	26.27	0.34	1.18		
			Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
			Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	501.86	7.16	7.04	1.28	0.12	19.62	0.00	6.16		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 760.67	547.54	40.74	19.20	3.54	77.23	1.49	8.59		
1/10/2026 szombat (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Zöldséges karfiolleves	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
			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		
			Flekken szelet	766.47	183.37	17.14	10.41	2.79	4.76	0.16	0.76		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 558.42	612.06	25.84	17.63	3.60	84.70	4.75	1.79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!