

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/5/2026 hétfő	(00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
				Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
				Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
						Összesen:	2 691.91	644.00	29.69	19.52	3.91	83.36	25.90	2.87
1/6/2026 kedd	(00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
				Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89	   	
				Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
				Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
					Összesen:	2 571.38	615.17	22.71	18.83	3.84	85.54	16.40	2.52	

1/7/2026 szerda (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Köménymaglevés (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 527.54	604.67	31.42	14.02	1.82	84.77	0.77	2.77		
1/8/2026 csütörtök (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			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:	2 491.48	596.05	21.70	11.86	2.65	103.35	47.53	2.19		

1/9/2026 péntek (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18		
			Szilváslepény (tej-tojásmentes)	1 926.18	460.81	11.18	6.07	0.56	89.42	15.64	0.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 059.66	731.98	26.64	15.67	2.42	119.38	15.94	1.41		
1/10/2026 szombat (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
			Flekkén szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76		
			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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 564.76	613.57	26.49	17.44	3.52	85.24	4.71	1.79		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!