

## Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.

|                    | Diéta                                        |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|----------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2/23/2026<br>hétfő | (00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló | E | Kertészleves                   | 248.46       | 59.30          | 2.61        | 1.20     | 0.18           | 9.28           | 0.07      | 0.64   |            |          |
|                    |                                              |   | Rántott sertésborda            | 1 159.47     | 277.38         | 20.09       | 12.97    | 3.11           | 19.57          | 1.07      | 1.11   |            |          |
|                    |                                              |   | Petrezselymes burgonya         | 922.82       | 220.77         | 5.82        | 0.93     | 0.11           | 46.15          | 0.00      | 0.42   |            |          |
|                    |                                              |   | Vitamin saláta (szőlőcukorral) | 172.36       | 41.23          | 1.06        | 0.13     | 0.01           | 8.73           | 0.00      | 0.53   |            |          |
|                    |                                              |   | Összesen:                      | 2 503.11     | 598.68         | 29.58       | 15.23    | 3.41           | 83.73          | 1.14      | 2.70   |            |          |
| 2/24/2026<br>kedd  | (00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló | E | Tarhonyaleves                  | 290.06       | 69.39          | 1.89        | 1.77     | 0.17           | 11.09          | 0.05      | 0.70   |            |          |
|                    |                                              |   | Húspogácsa szelet              | 850.32       | 203.43         | 10.70       | 13.27    | 4.44           | 9.79           | 0.13      | 0.44   |            |          |
|                    |                                              |   | Felesborsófőzelék              | 925.07       | 221.31         | 12.05       | 4.13     | 0.52           | 33.71          | 0.00      | 1.00   |            |          |
|                    |                                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                    |                                              |   | Összesen:                      | 2 621.39     | 627.13         | 29.54       | 20.37    | 5.43           | 78.69          | 0.33      | 2.59   |            |          |

|                                |                                     |   |                                                |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/25/2026<br>szerda<br>(00559) | Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló | E | Paradicsommártás, Főtt burgonya (fruktózszege) | 1 117.42 | 267.33 | 5.84  | 4.23  | 0.46 | 49.51 | 5.40 | 0.25 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                |                                     |   | Zöldséges zellerleves                          | 294.19   | 70.25  | 2.25  | 1.55  | 0.21 | 11.38 | 0.07 | 0.89 |    |  |
|                                |                                     |   | Párolt csirkemell                              | 536.04   | 128.24 | 19.84 | 5.00  | 0.67 | 0.81  | 0.00 | 1.14 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér                         | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                |                                     |   | Összesen:                                      | 2 614.78 | 625.42 | 33.81 | 12.22 | 1.70 | 90.62 | 5.65 | 2.82 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                          |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/26/2026<br>csütörtök<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló | E | Zöldséges karfiollevés | 292.25   | 69.92  | 2.52  | 1.84  | 0.22 | 10.68  | 0.00 | 0.27 |   |  |
|                                                                          |   | Mexikói csirkemell     | 539.76   | 129.13 | 16.73 | 3.54  | 0.47 | 7.21   | 0.00 | 0.71 |   |  |
|                                                                          |   | Bulgur                 | 1 177.12 | 281.61 | 8.60  | 5.57  | 0.69 | 53.11  | 0.00 | 0.23 |   |  |
|                                                                          |   | Puding (TEJMENTES)     | 727.81   | 174.12 | 0.18  | 1.54  | 0.16 | 39.79  | 4.99 | 0.01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                          |   | Összesen:              | 2 736.94 | 654.78 | 28.03 | 12.49 | 1.54 | 110.79 | 4.99 | 1.22 |                                                                                                                                                                         |  |

|                                                                      |   |                                    |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2/27/2026<br>péntek<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló | E | Tárkonyos<br>harcsaraguleves       | 540.58   | 129.19 | 10.09 | 3.11  | 0.29 | 14.84 | 0.07 | 0.75 |  |  |
|                                                                      |   | Fokhagymás csirkecomb              | 556.83   | 133.21 | 16.80 | 6.95  | 1.37 | 0.72  | 0.00 | 0.98 |  |  |
|                                                                      |   | Párolt rizs                        | 1 259.00 | 301.20 | 5.60  | 6.71  | 0.78 | 54.25 | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                                                                      |   | Káposzta saláta<br>(szőlőcukorral) | 150.29   | 35.96  | 1.15  | 0.16  | 0.02 | 7.22  | 0.00 | 0.71 |  |  |
|                                                                      |   | Összesen:                          | 2 506.70 | 599.56 | 33.64 | 16.93 | 2.46 | 77.03 | 0.07 | 2.65 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!