

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00537)	E	Zöldséges rizsleves	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	0.91		
			Sertéssült (tejmentes)	982.10	234.95	21.85	13.76	3.52	5.64	0.20	0.79		
			Lencsefőzelék	1 424.31	340.74	20.15	7.34	0.78	47.95	0.73	0.71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 242.49	775.71	48.70	23.40	4.73	89.93	1.08	2.86		
3/3/2026 kedd	(00537)	E	Lebbencsleves	615.41	147.23	3.48	5.32	1.30	20.88	0.09	1.18		
			Mexikói sertéstokány	985.07	235.66	17.82	11.76	2.72	12.56	2.34	0.57		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 308.97	791.62	28.18	24.99	4.91	109.92	2.43	1.96		
3/4/2026 szerda	(00537)	E	Sárgarépa-krémleves (tejmentes)	395.02	94.50	2.14	2.24	0.26	16.02	0.40	0.56		
			Gombás sertésragu	867.99	207.65	17.71	11.77	3.29	7.41	0.41	1.01		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 140.52	751.32	30.75	20.91	4.56	109.43	20.89	2.14		

3/5/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			Főtt hús	598.91	143.28	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 966.48	709.55	36.62	19.55	4.15	93.41	2.25	2.08		
3/6/2026 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Csirkeraguleves (TEJMENTES)	652.78	156.17	16.43	4.01	0.56	13.28	0.00	0.96		
			Káposztás kocka	2 092.72	500.65	15.38	10.72	1.50	84.78	22.98	1.78		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 963.62	709.00	32.41	15.33	2.06	108.56	22.98	2.76		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!