

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	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	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lebbencsleves (tojásmentes)	602.70	144.19	2.60	5.18	1.27	21.21	0.35	1.15		
			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:	3 296.26	788.58	27.30	24.85	4.88	110.25	2.69	1.93		

3/4/2026 szerda	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	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 (tojásmentes)	1 332.44	318.77	3.20	5.92	0.72	61.60	2.69	0.74		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	2 980.01	712.92	23.55	20.43	4.27	107.03	23.50	2.32		
3/5/2026 csütörtök	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			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:	2 948.51	705.38	35.85	19.41	4.10	93.48	2.42	2.09		

3/16/2026 péntek (00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Csirkeraguleves (TEJ-TOJÁSMENTES)	666.74	159.51	15.65	3.64	0.47	15.60	0.27	0.97		
		Káposztás kocka (tojásmentes)	1 938.81	463.83	4.98	8.00	0.96	90.94	25.67	1.37		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 823.67	675.52	21.23	12.24	1.43	117.04	25.94	2.36		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!