

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves (GLUTÉNMENTES)	266.03	63.64	1.92	1.67	0.19	9.97	0.24	0.27		
			Harcspaprikás (gluténmentes)	808.68	193.46	14.21	10.76	2.36	9.43	1.64	0.77	  	
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 684.73	642.28	22.77	19.22	3.33	93.01	1.88	1.29		
3/10/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66	 	
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 164.53	517.83	17.22	23.32	8.16	58.10	4.83	1.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 638.25	631.16	21.27	26.51	8.73	74.35	4.88	1.92		

3/11/2026 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Almalé (100%)	288.42	69.00	0.60	0.60	0.14	16.50	15.00	0.02		
			Rántott csirkemell (GLUTÉNMENTES)	1 051.55	251.57	21.59	10.39	1.44	11.80	0.05	0.83		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	2 694.69	644.67	29.92	15.21	4.55	90.84	23.75	1.70		
3/12/2026 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	274.36	65.64	1.29	1.46	0.17	11.30	0.25	0.91		
			Zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES)	912.64	218.33	5.72	10.44	3.26	24.13	1.40	0.75		
			Pulykapörkölt	662.46	158.48	16.92	8.54	1.72	3.35	0.27	1.08		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 631.14	629.45	25.86	22.23	5.35	76.76	3.07	3.59		

3/13/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás	907.82	217.18	14.84	6.69	1.60	23.85	0.32	0.79		
		Grill csirkecomb (gluténmentes)	476.19	113.92	16.73	4.94	1.14	0.48	0.00	0.98		
		Petrezselymes rizs	1 264.08	302.41	5.69	6.71	0.78	54.45	0.00	1.19		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 920.19	698.60	38.73	18.82	3.54	91.95	3.82	3.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!