

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 (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Citromos-vaníliás túrókrém	260.06	62.22	4.44	2.54	1.60	5.20	4.34	0.05		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	E		Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U		Füstölt sajtos szendvicskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 187.99	1 241.15	50.87	37.35	12.94	170.84	12.33	2.96		

3/10/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Chocexi Flakes	648.74	155.20	3.32	2.08	0.72	29.60	12.40	0.11		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 444.26	1 063.23	45.81	33.19	10.34	141.37	16.64	2.88		
3/11/2026 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Cigánysonka	142.96	34.20	4.50	1.56	0.60	0.78	0.18	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Magvas rántott csirkemell	1 269.65	303.74	29.11	11.63	1.79	20.01	0.58	0.74		

3/11/2026 szerda	Alsós hal-marhamentes Komló (00551)	E	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 814.05	1 151.68	59.43	31.51	9.81	152.13	15.29	5.18		

3/12/2026 csütörtök	Alsós hal-marhamentes Komló (00551)	T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Pulykapörkölt	662.46	158.48	16.92	8.54	1.72	3.35	0.27	1.08		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	4 942.82	1 182.48	56.62	34.38	10.65	160.07	33.31	4.50		

3/13/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
		Mákos nudli	2 413.99	577.51	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		5 828.84	1 394.46	59.42	42.36	13.84	190.83	20.77	4.36		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!