

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		E	Tavaszi zöldségleves	284.00	67.81	2.69	1.81	0.25	9.90	0.07	0.25	  	
			Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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:	4 715.79	1 128.04	36.19	22.61	3.23	191.71	42.59	3.49		

3/10/2026 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kókuszital	209.00	50.00	0.25	2.25	2.25	6.75	4.75	0.33		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Húsos tészta (TEJ-PARM.MENTES)	1 980.57	473.82	19.50	19.95	5.33	53.49	0.80	0.83	 	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	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	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
		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:		4 555.88	1 089.93	37.70	34.77	10.95	152.45	24.11	3.76		

3/11/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Cigánysonka	142.96	34.20	4.50	1.56	0.60	0.78	0.18	0.63		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90	 	
		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		
	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	5 031.37	1 203.67	49.83	24.06	4.89	194.17	30.87	3.37		

3/12/2026 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	  	
		Pulykapörkölt (paradicsommentes)	650.43	155.60	16.84	8.53	1.71	2.77	0.00	0.96		
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 014.77	1 199.57	46.21	28.58	5.05	183.00	25.26	4.37		

3/13/2026 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		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	917.58	219.52	15.58	6.66	1.59	24.00	0.01	0.74		
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
	U	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
		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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 014.43	1 199.63	42.05	36.70	7.18	172.26	32.47	4.04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!