

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	(00622)	E	Tavaszi zöldségleves (gluténmentes)	318.22	76.13	2.96	2.60	0.36	9.96	0.17	0.29	 	
			Harcsapaprikás (gluténmentes)	851.90	203.80	15.79	11.80	2.44	8.21	1.72	0.84	  	
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
			Összesen:	1 959.72	468.83	21.95	20.09	3.46	49.17	1.89	1.33		
3/10/2026 kedd	(00622)	E	Brokkolikrémleves (diab-gluténmentes)	398.40	95.31	4.01	3.81	0.69	10.67	0.06	0.27	 	
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 134.11	510.55	20.79	28.61	10.62	41.13	2.32	1.34		
			Összesen:	2 532.51	605.86	24.80	32.42	11.31	51.80	2.38	1.61		

3/11/2026 szerda (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	382.76	91.57	1.52	4.10	0.49	10.94	18.37	0.83	 	
			Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
			Fokhagymás csirkemell (gluténmentes)	585.44	140.06	22.54	4.23	0.61	2.67	0.17	1.16		
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
			Összesen:	1 707.27	408.44	29.39	9.24	1.20	49.59	23.54	2.53		
3/12/2026 csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (gluténmentes)	377.28	90.26	1.75	1.92	0.24	15.68	0.30	0.94	 	
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 083.69	259.26	6.78	12.25	3.83	28.97	1.64	0.86	 	
			Pulykapörkölt	760.24	181.88	19.08	9.85	1.96	4.06	0.34	1.33		
			Összesen:	2 221.21	531.40	27.61	24.02	6.03	48.71	2.28	3.13		

3/13/2026 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	763.29	182.61	14.62	7.25	1.84	14.30	0.12	0.81		
		Petrezselymes rizs (diab)	793.40	189.81	3.27	5.69	0.66	31.15	0.00	0.60		
		Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
		Grill csirkecomb (gluténmentes)	674.34	161.32	23.01	7.29	1.63	0.70	0.00	1.25		
		Összesen:	2 355.89	563.61	42.39	20.44	4.15	51.39	4.12	2.89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!