

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00622)	E	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	414.79	99.23	2.35	5.00	1.81	10.65	0.71	0.85	 	
			Pincepörkölt (gluténmentes)	1 541.49	368.78	24.59	13.72	3.92	35.55	0.42	1.65		
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
			Összesen:	2 007.69	480.31	27.95	18.82	5.73	48.03	6.13	2.63		
3/17/2026 kedd	(00622)	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
			Vadas tokány (gluténmentes)	1 039.32	248.64	20.21	15.16	5.13	7.31	3.11	1.04	   	
			Tészta köret (gluténmentes)	718.85	171.97	1.60	4.35	0.52	30.80	1.34	0.47		
			Összesen:	2 109.53	504.67	25.49	21.73	5.90	50.03	4.47	1.79		

3/18/2026 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	311.87	74.61	1.49	2.55	0.30	11.06	0.10	1.08	 	
		Budapest sertésragu (diab-gluténmentes)	1 076.99	257.65	21.91	14.67	3.89	8.95	0.36	1.02		
		Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
		Összesen:	2 178.46	521.16	26.60	22.91	4.85	51.01	0.46	2.30		

3/19/2026 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Kertészleves (gluténmentes)	162.81	38.95	2.01	1.19	0.13	4.93	0.00	0.85		
		Chili con carne	1 779.59	425.74	27.51	15.25	3.01	42.66	1.01	0.52		
		Összesen:	1 942.40	464.69	29.52	16.44	3.14	47.59	1.01	1.37		

3/20/2026 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	747.36	178.80	14.03	7.71	1.95	12.66	0.04	0.38		
		Zöldséges rizses csirkemáj (diab.)	1 548.36	370.42	22.90	14.73	2.60	36.03	0.00	1.19		
		Összesen:	2 295.72	549.22	36.93	22.44	4.55	48.69	0.04	1.57		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!