

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.															
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
3/23/2026 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45				
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75				
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00				
					Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		E	Karfiolkrémleves (tejmentes)	382.12	91.42	2.97	1.74	0.18	15.93	1.32	0.22				
			Halrogogós (tejmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.11	0.96				
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03				
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53				
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
		U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34				
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00				
					Összesen:	5 457.09	1 305.53	48.14	29.27	6.44	208.30	33.02	4.62		

3/24/2026 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Hónapos retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Sajtkrém laktózmentes	208.16	49.80	3.51	3.54	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
			Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 552.34	1 088.60	55.87	24.90	5.73	154.86	12.16	3.64		

3/25/2026 szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	 	
		Pásztortarhonya	2 451.21	586.41	29.60	17.33	5.04	64.40	0.57	1.21	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		5 423.31	1 297.31	55.72	36.82	14.64	167.24	18.68	4.15		

3/26/2026 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
		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		
	E	Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76	 	
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
		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:	5 004.17	1 197.18	36.37	37.82	7.09	171.86	14.26	3.58		

3/27/2026 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		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		
	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99	 	
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22	 	
		Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		
	U	Kockasajt laktózmentes	459.80	110.00	4.00	10.60	7.00	0.00	0.00	0.70		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		5 490.88	1 313.60	57.31	37.89	13.84	182.09	12.39	4.45		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!