

## 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<br>hétfő | (00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Karfiolkrémleves (gluténmentes)       | 477.66       | 114.27         | 4.72        | 3.08     | 0.80           | 16.18          | 0.08      | 0.40   |     |          |
|                    |                                           |   | Rostonhal (gluténmentes)              | 551.65       | 131.97         | 13.71       | 8.13     | 1.50           | 0.00           | 0.00      | 0.61   |                                                                                        |          |
|                    |                                           |   | Sárgarépás rizs (diab.)               | 875.12       | 209.36         | 3.56        | 6.68     | 0.77           | 33.43          | 0.00      | 0.85   |                                                                                                                                                                           |          |
|                    |                                           |   | Összesen:                             | 1 904.43     | 455.60         | 21.99       | 17.89    | 3.07           | 49.61          | 0.08      | 1.86   |                                                                                                                                                                           |          |
| 3/24/2026<br>kedd  | (00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Zöldségleves (gluténmentes)           | 283.50       | 67.82          | 1.22        | 2.09     | 0.25           | 10.73          | 0.24      | 0.31   |                                                                                        |          |
|                    |                                           |   | Zöldborsófőzelék (diab.-gluténmentes) | 1 117.35     | 267.31         | 12.78       | 7.41     | 1.12           | 35.92          | 0.11      | 0.28   |   |          |
|                    |                                           |   | Sült csirkemell (gluténmentes)        | 522.41       | 124.98         | 22.34       | 3.23     | 0.50           | 1.39           | 0.17      | 1.16   |                                                                                      |          |
|                    |                                           |   | Összesen:                             | 1 923.26     | 460.11         | 36.34       | 12.73    | 1.87           | 48.04          | 0.52      | 1.75   |                                                                                                                                                                           |          |

|                                                                  |   |                                           |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3/25/2026<br>szerda<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Zöldséges karalábéleves<br>(gluténmentes) | 274.75   | 65.73  | 1.64  | 2.18  | 0.27 | 9.47  | 0.03 | 0.90 |  |  |
|                                                                  |   | Pásztortarhonya<br>(gluténmentes)         | 2 063.17 | 493.58 | 25.48 | 18.81 | 5.34 | 41.81 | 1.70 | 1.30 |                                                                                     |  |
|                                                                  |   |                                           |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                     |  |
|                                                                  |   | Összesen:                                 | 2 337.92 | 559.31 | 27.12 | 20.99 | 5.61 | 51.28 | 1.73 | 2.20 |                                                                                     |  |

|                                                                       |   |                                  |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3/26/2026<br>csütörtök<br>(00622)<br>Felsősz diab.-gluténmentes Komló | E | Tojásleves<br>(gluténmentes)     | 395.50   | 94.62  | 2.61  | 4.96  | 0.86 | 9.21  | 0.07 | 0.84 |   |  |
|                                                                       |   | Tökfőzelék<br>(gluténmentes)     | 1 041.41 | 249.14 | 4.35  | 11.81 | 3.19 | 29.80 | 1.23 | 1.09 |   |  |
|                                                                       |   | Vagdalt szelet<br>(gluténmentes) | 1 033.08 | 247.15 | 11.36 | 17.66 | 5.50 | 8.68  | 0.28 | 1.01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                       |   | Összesen:                        | 2 469.99 | 590.91 | 18.32 | 34.43 | 9.55 | 47.69 | 1.58 | 2.94 |                                                                                                                                                                         |  |

|                                                                  |   |                                       |          |        |       |       |      |       |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 3/27/2026<br>péntek<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Gulyásleves<br>(gluténmentes)         | 726.05   | 173.70 | 12.30 | 7.98  | 1.89 | 12.71 | 0.20  | 1.25 |  |  |
|                                                                  |   | Mákos metélt (diab.-<br>gluténmentes) | 1 299.30 | 310.84 | 5.90  | 13.93 | 2.74 | 39.43 | 21.51 | 0.29 |  |  |
|                                                                  |   | Összesen:                             | 2 025.35 | 484.54 | 18.20 | 21.91 | 4.63 | 52.14 | 21.71 | 1.54 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!