

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	(00641)	E	KarfiolkréMLEVES	449.74	107.59	3.35	2.35	0.24	18.19	1.65	0.32		
			Halrogogós (tejmentes)	804.50	192.46	15.45	9.27	1.61	10.47	0.14	1.12	 	
			Sárgarépás rizs	1 480.89	354.28	6.70	7.72	0.90	64.03	0.00	1.05		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 004.27	718.72	26.46	19.82	2.75	106.25	6.75	3.10		
3/24/2026 kedd	(00641)	E	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Sült csirkemell	611.58	146.31	22.41	5.56	0.75	1.44	0.16	0.96		
			Magyaros zöldborsófőzelék	993.05	237.57	12.13	6.35	0.63	32.37	1.70	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 959.70	708.06	42.36	15.80	1.99	95.18	2.28	2.05		

3/25/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
			Pásztortarhonya (tojásmentes)	2 699.52	645.82	28.62	19.72	5.59	71.43	2.47	1.43		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 110.95	744.24	31.20	21.98	5.84	87.77	4.26	3.14		
3/26/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
			Vagdalt szelet (tojásmentes)	1 101.07	263.42	12.71	17.40	5.44	13.31	0.16	0.99		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884.30	211.56	4.37	8.29	0.89	29.50	1.32	1.03		
			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		
			Összesen:	3 261.95	780.38	24.32	31.33	7.09	95.69	2.44	3.17		

3/27/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	1 152.42	275.70	19.87	8.61	1.90	29.17	0.37	1.23		
		Darásmetélt (tojásmentes)	2 079.40	497.46	6.96	10.96	1.25	90.96	2.69	1.14		
		Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
		Összesen:	3 457.76	827.21	27.37	19.65	3.15	132.29	9.05	2.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!