

## Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

|                    | Diéta   |   | Étlap tétel             | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|---------|---|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/30/2026<br>hétfő | (00619) | E | Paradicsom leves        | 933.51       | 223.33         | 4.07        | 5.32     | 0.62           | 38.57          | 23.98     | 0.92   |            |          |
|                    |         |   | Tavaszi rizseshús       | 2 319.01     | 554.79         | 26.79       | 14.38    | 3.22           | 78.75          | 0.00      | 2.13   |            |          |
|                    |         |   | Csemege uborka          | 60.00        | 14.35          | 0.60        | 0.10     | 0.00           | 2.40           | 1.90      | 1.00   |            |          |
|                    |         |   | Szőlő                   | 269.63       | 64.50          | 0.48        | 0.24     | 0.00           | 14.48          | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                    |         |   | Összesen:               | 3 582.15     | 856.97         | 31.94       | 20.04    | 3.84           | 134.20         | 25.88     | 4.05   |            |          |
| 3/31/2026<br>kedd  | (00619) | E | Zöldséges zellerleves   | 449.67       | 107.38         | 3.41        | 2.51     | 0.32           | 17.11          | 0.10      | 0.95   |            |          |
|                    |         |   | Fokhagymás csirkecomb   | 763.22       | 182.59         | 23.13       | 9.43     | 1.86           | 1.08           | 0.00      | 1.24   |            |          |
|                    |         |   | Petrezselymes burgonya  | 1 138.87     | 272.46         | 7.11        | 1.50     | 0.18           | 56.25          | 0.00      | 0.43   |            |          |
|                    |         |   | Káposzta saláta         | 250.08       | 59.83          | 1.98        | 0.28     | 0.03           | 11.97          | 5.00      | 0.24   |            |          |
|                    |         |   | Körte                   | 265.62       | 63.54          | 0.48        | 0.36     | 0.00           | 14.40          | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                    |         |   | Alpro vaníliás desszert | 454.58       | 108.75         | 4.00        | 2.25     | 0.38           | 17.75          | 13.75     | 0.18   |            |          |
|                    |         |   | Összesen:               | 3 322.04     | 794.55         | 40.11       | 16.33    | 2.77           | 118.56         | 18.85     | 3.05   |            |          |

|                                  |   |                                |                             |          |        |       |       |      |        |      |      |   |   |  |
|----------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|---|---|--|
| 4/1/2026<br>szerda<br>(00619)    | E | Szakiskola laktózsmentes Komló | Zöldborsóleves              | 620.42   | 148.23 | 6.45  | 3.07  | 0.38 | 23.13  | 0.10 | 0.60 | 4 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Borsos tokány               | 1 147.20 | 274.45 | 22.39 | 17.94 | 5.36 | 5.46   | 0.34 | 1.05 | 1 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Tészta köret                | 1 857.42 | 444.36 | 13.00 | 7.77  | 1.23 | 80.00  | 0.10 | 0.70 | 4 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Uborka saláta               | 158.61   | 37.95  | 1.48  | 0.14  | 0.00 | 7.65   | 5.00 | 0.15 |   |   |  |
|                                  |   |                                | Összesen:                   | 3 783.65 | 904.99 | 43.32 | 28.92 | 6.97 | 116.24 | 5.54 | 2.50 |   |   |  |
| 4/2/2026<br>csütörtök<br>(00619) | E | Szakiskola laktózsmentes Komló | Csontleves                  | 349.00   | 83.49  | 3.50  | 2.00  | 0.02 | 12.74  | 0.00 | 0.31 | 4 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Sertéssült (TEJMENTES)      | 1 176.16 | 281.38 | 26.26 | 16.33 | 4.21 | 6.99   | 0.27 | 1.16 | 1 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Fehérbabfőzelék (tejmentes) | 1 472.36 | 352.24 | 19.53 | 5.66  | 0.66 | 55.37  | 0.00 | 0.22 | 1 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Teljes kiőrlésű kenyér      | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92  | 0.18 | 0.54 | 1 | 1 |  |
|                                  |   |                                | Banán                       | 438.77   | 104.97 | 1.30  | 0.10  | 0.00 | 24.20  | 0.00 | 0.06 |   |   |  |
|                                  |   |                                | Összesen:                   | 4 103.42 | 981.68 | 56.47 | 25.53 | 5.25 | 128.22 | 0.45 | 2.29 |   |   |  |

.....  
Üzletvezető.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!