







## Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E Zöldségleves (tej-tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Magyaros burgonyafőzelék	980.83	234.65	5.59	4.21	0.47	42.64	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 211.87	768.39	36.04	21.96	4.59	102.85	14.41	2.81		
4/14/2026 kedd	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E Zöldborsóleves	489.84	117.03	5.11	2.45	0.30	18.19	0.08	1.17		
			Csirkés carbonara (tejmentes)	804.80	192.53	18.60	9.26	2.22	7.30	1.16	0.52		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 057.22	731.23	34.59	18.35	3.53	103.97	1.32	2.25		

4/15/2026 szerda (00537) Felső tejmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649.36	155.35	1.71	0.61	0.04	34.93	18.14	0.41		
		Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 226.90	293.52	28.52	10.27	1.38	21.16	0.64	1.15	 	
		Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 012.49	720.69	37.12	12.21	1.57	112.83	23.74	2.58		
4/16/2026 csütörtök (00537) Felső tejmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	371.01	88.62	3.57	2.36	0.30	12.93	0.07	0.27	   	
		Rozmaringos csirkecomb	700.80	167.66	20.94	8.93	1.73	0.69	0.00	0.93		
		Barna rizs	1 348.93	321.47	6.00	7.19	0.83	58.13	0.00	0.21		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Összesen:	3 030.38	723.59	31.81	19.30	2.86	105.27	21.59	2.22		

4/17/2026 péntek (00537) Felső tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.14	1.43		
		Kakaós csiga (TEJMENTES)	2 680.71	641.32	13.81	11.03	1.50	120.76	40.64	0.58		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 045.67	967.87	33.42	22.52	3.79	156.17	40.78	2.02		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!