

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő	(00641)	Felsős tej-tojásmentes Komló	E Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Magyaros burgonyafőzelék	980.83	234.65	5.59	4.21	0.47	42.64	0.00	1.00		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			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	(00641)	Felsős tej-tojásmentes Komló	E Zöldborsóleves (tojásmentes)	469.30	112.27	4.23	2.29	0.24	18.27	0.27	1.18		
			Csirkés carbonara (tejmentes)	804.80	192.53	18.60	9.26	2.22	7.30	1.16	0.52		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 332.44	318.77	3.20	5.92	0.72	61.60	2.69	0.74		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	2 943.58	704.20	26.63	17.77	3.18	105.27	4.12	2.45			

4/15/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649.36	155.35	1.71	0.61	0.04	34.93	18.14	0.41		
		Sült csirkemell	611.58	146.31	22.41	5.56	0.75	1.44	0.16	0.96		
		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		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	2 770.86	662.88	32.15	10.65	3.73	107.12	31.96	2.40		
4/16/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	367.50	87.92	2.84	2.24	0.25	13.77	0.27	0.28	 	
		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:	3 026.87	722.89	31.08	19.18	2.81	106.11	21.79	2.23		

