

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Vöröslencse krémleves (tejmentes)	321.37	76.88	1.33	4.00	0.45	8.62	0.87	0.32		
		Kukoricás csirkemell	793.94	189.94	20.15	5.32	0.73	15.12	0.00	1.12		
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	3 021.38	722.81	32.77	19.34	4.79	108.05	9.57	1.68		
4/21/2026 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
		Zöldséges hal	793.98	189.95	16.22	9.26	1.60	9.06	0.00	0.52	 	
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Összesen:	3 268.97	782.05	29.32	21.96	3.12	113.73	14.02	1.84		

4/22/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 424.20	819.18	41.25	24.14	4.70	104.82	1.30	2.68		
4/23/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Szerb rizses csirkemell	2 176.80	520.77	29.22	15.17	1.86	66.15	0.34	0.54		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 026.57	724.06	32.03	16.62	2.11	112.48	29.34	0.80		

