


## Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E Köménymaglevés	366.36	87.65	0.93	3.12	0.39	12.90	0.39	0.36		
		Sertéssült	790.86	189.20	17.18	11.28	2.88	4.32	0.19	0.84		
		Lencsefőzelék (GLUTÉNMENTES)	1 457.27	348.63	17.42	9.11	2.39	47.81	1.56	0.71		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 271.95	782.77	37.38	25.46	5.86	95.53	3.29	2.77		
5/19/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E Kertészleves	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
		Harcspaprikás (gluténmentes)	808.68	193.46	14.21	10.76	2.36	9.43	1.64	0.77		
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
				Összesen:	2 564.02	613.40	19.45	17.88	3.18	90.78	4.23	1.96

5/20/2026 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66	 	
			Tarhonyás hús (GLUTÉNMENTES)	1 889.73	452.09	20.08	15.11	3.33	57.32	2.62	0.82		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 619.75	626.73	25.09	18.03	3.91	87.80	19.67	1.72		
5/21/2026 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	636.47	152.27	1.57	3.20	0.38	28.07	17.23	0.74	 	
			Zöldséges sertésragu	788.66	188.68	14.22	11.55	2.50	6.54	0.02	0.76		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 861.21	684.51	21.71	21.70	3.66	98.46	17.25	1.71		

5/22/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Csirkeraguleves	516.68	123.61	12.85	3.01	0.47	10.73	0.04	0.93		
		Lecsós sertésborda	905.07	216.52	17.70	11.52	2.93	9.80	0.46	0.95		
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	2 497.73	597.54	36.78	15.47	3.46	74.93	0.50	2.51		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!