

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	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Köménymagleves	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
		Sertéssült (tejmentes)	982.10	234.95	21.85	13.76	3.52	5.64	0.20	0.79		
		Lencsefőzelék	1 424.31	340.74	20.15	7.34	0.78	47.95	0.73	0.71		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 682.99	881.09	49.24	26.74	5.06	106.47	1.89	2.65		
5/19/2026 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Kertészleves (tej-tojásmentes)	278.51	66.63	2.33	1.32	0.15	11.09	0.27	0.86		
		Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
		Szőlő	471.85	112.88	0.84	0.42	0.00	25.34	0.00	0.01		
		Összesen:	2 935.75	702.32	29.34	16.94	1.74	110.60	4.61	2.41		

5/20/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 283.99	546.41	26.90	18.64	4.32	65.85	3.03	0.74		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	2 900.61	693.93	31.61	22.13	4.69	89.87	10.01	1.20		
5/21/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	723.93	173.19	2.06	4.07	0.45	30.93	18.59	0.84	 	
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 333.07	797.39	27.91	25.19	4.40	112.68	18.59	2.07		

