

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Rakott kelkáposzta	1 416.58	338.89	22.48	16.90	5.08	23.83	1.70	1.54	 	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Összesen:	2 549.52	609.93	25.48	20.54	5.47	78.58	23.05	2.70		
6/9/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E Tojásleves	286.87	68.63	2.07	4.07	0.70	5.53	0.04	0.63	 	
		Vadas tokány	904.44	216.37	17.97	12.96	4.47	6.45	3.10	0.91	 	
		Spagetti (GLUTÉNMENTES)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	2 817.89	674.14	24.14	22.89	5.87	90.08	5.49	2.32		

6/10/2026 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 233.37	295.06	5.63	4.63	0.59	55.16	16.39	0.25		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 514.15	601.47	28.56	12.12	1.49	89.49	17.78	2.54		
6/11/2026 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Rántott csirkemell (GLUTÉNMENTES)	1 051.55	251.57	21.59	10.39	1.44	11.80	0.05	0.83	 	
			Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	2 964.38	709.18	29.94	17.82	2.23	101.03	25.05	2.07		

6/12/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás	907.82	217.18	14.84	6.69	1.60	23.85	0.32	0.79		
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 693.70	644.43	21.43	13.99	2.41	105.14	4.01	1.98		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!