

## Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Rakott kelkáposzta (tejmentes)	1 217.67	291.31	21.26	12.99	2.66	21.99	0.00	1.32		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 864.35	685.14	29.03	17.68	3.41	99.89	5.23	2.16		
6/9/2026 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Vadas tokány (mustár nélkül)	746.41	178.57	17.38	10.26	2.74	3.92	0.00	0.79		
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 705.07	647.14	30.78	28.47	11.18	65.46	0.72	1.95		

6/10/2026 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Paradicsommártás, Főtt burgonya (fruktózszegény)	1 117.42	267.33	5.84	4.23	0.46	49.51	5.40	0.25		
		Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	  	
		Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 565.84	613.84	33.90	11.81	1.51	88.83	5.58	2.22		

<b>6/11/2026</b> <b>csütörtök</b> (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
		Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 904.68	694.75	33.32	18.64	2.33	96.84	0.65	2.70		

<b>6/12/2026</b> <b>péntek</b> (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79		
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	3 026.89	724.13	31.28	15.07	2.70	114.24	0.45	2.01		

.....  
 Üzletvezető

.....  
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!