

## 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	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
		Rakott kelkáposzta (tejmentes)	1 375.63	329.10	24.72	13.90	2.96	25.87	0.00	1.38		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 932.17	701.47	32.72	18.23	3.57	99.52	20.42	2.25		
6/9/2026 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		
		Spagetti (tojásmentes)	1 367.53	327.16	3.20	6.85	0.83	61.60	2.69	0.74		
		Vadas tokány (TEJMENTES)	935.75	223.86	19.93	12.52	3.33	7.39	1.53	1.14	   	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	2 936.34	702.46	25.71	21.79	4.41	97.89	4.49	2.79		

6/10/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Csontleves	276.58	66.17	2.03	1.26	0.04	11.53	0.27	0.31		
			Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 367.89	327.25	6.87	5.25	0.57	60.95	19.79	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 994.62	716.42	39.58	14.55	1.85	102.41	20.24	2.48		
6/11/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Mexikói rizs	1 557.66	372.65	7.98	7.79	0.89	67.00	0.00	0.80		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Sült csirkemell	611.58	146.31	22.41	5.56	0.75	1.44	0.16	0.96		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 095.56	740.57	32.66	14.29	1.66	119.09	26.15	2.02		

6/12/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	1 125.90	269.36	18.57	8.49	1.99	29.15	0.37	1.04		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 865.97	446.40	6.74	7.97	0.95	84.76	2.76	0.57		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 185.28	762.03	26.19	16.94	2.94	122.83	4.65	2.42		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!