

Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Zöldséges burgonyaleves (tojásmentes)	537.30	128.54	2.70	2.69	0.31	22.84	0.35	1.10		
		Flekkén szelet	893.43	213.74	19.59	12.94	3.23	4.46	0.16	0.88		
		Magyaros zöldborsófőzelék	993.05	237.57	12.13	6.35	0.63	32.37	1.70	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 156.80	755.21	39.64	23.42	4.47	93.37	2.36	2.66		
6/16/2026 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E Fokhagymás gyöngybableves (tej-tojásmentes)	856.09	204.81	8.56	5.18	0.62	31.34	0.27	0.88		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
		Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
		Összesen:	3 051.60	730.05	30.82	21.31	2.26	103.41	4.61	2.30		

6/17/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	330.89	79.16	1.35	2.15	0.25	13.24	0.40	0.94	
			Brassói aprópecsenye	1 880.87	449.97	25.59	16.08	4.57	49.21	0.29	0.85	
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Összesen:	2 959.69	708.06	33.33	19.64	5.14	95.78	4.84	2.47	
6/18/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22	
			Húsos tészta (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 222.70	531.75	14.29	22.21	6.04	66.65	5.67	0.95	
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00	
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
			Összesen:	3 229.83	772.69	19.27	28.71	9.18	106.13	27.36	1.18	

