

Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/13/2026 hétfő	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Rakott kelkáposzta (tej-parap.mentes)	1 217.67	291.31	21.26	12.99	2.66	21.99	0.00	1.32		
			Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	251.65	60.20	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 542.81	608.33	30.01	18.78	3.52	76.50	0.18	2.77		
7/14/2026 kedd	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Burgonyaleves (par.mentes)	455.23	108.91	2.99	2.29	0.27	18.73	0.00	0.86		
			Zöldséges hal	658.34	157.50	14.05	7.68	1.37	6.87	0.00	0.49		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	337.03	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.00		
			Összesen:	2 627.72	628.65	26.24	15.84	2.33	96.81	0.00	1.58		

7/15/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Aprópecsenye (par.mentes)	709.87	169.83	17.11	10.22	2.73	2.14	0.00	0.76		
		Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Összesen:	2 555.16	611.29	25.14	20.40	3.90	79.84	4.19	1.70		

7/16/2026 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Tarhonyaleves	287.81	68.85	1.87	1.77	0.17	10.98	0.00	0.68	 	
		Csirkemell pörkölt (parm.mentes)	636.47	152.26	20.20	6.44	0.83	3.17	0.00	0.75		
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 356.99	563.87	31.78	16.85	2.13	68.50	1.17	2.70		

7/17/2026 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Babgulyás (par.mentes)	1 024.68	245.14	15.65	9.31	1.88	24.33	0.01	1.14		
		Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
		Összesen:	2 950.21	705.79	29.32	19.81	3.28	101.12	17.49	2.64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!