

Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

|                               | Diéta                            |   | Étlap tétel                      | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 7/27/2026<br>hétfő<br>(00642) | Alsós tej-paradicsommentes Komló | E | Zöldborsóleves                   | 412.78       | 98.62          | 4.41        | 1.90     | 0.24           | 15.58          | 0.07      | 1.05   |            |          |
|                               |                                  |   | Savanyú vetreце (tej-par.mentes) | 510.74       | 122.19         | 13.16       | 6.01     | 1.94           | 3.60           | 1.11      | 0.59   |            |          |
|                               |                                  |   | Teljes kiőrlésű tésztakeőret     | 1 149.80     | 275.07         | 11.90       | 5.25     | 0.77           | 42.00          | 3.01      | 0.64   |            |          |
|                               |                                  |   | Nektarin                         | 184.87       | 44.23          | 0.75        | 0.37     | 0.04           | 9.42           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                               |                                  |   | Összesen:                        | 2 258.19     | 540.11         | 30.22       | 13.53    | 2.99           | 70.60          | 4.19      | 2.28   |            |          |
| 7/28/2026<br>kedd<br>(00642)  | Alsós tej-paradicsommentes Komló | E | Csontleves                       | 245.25       | 58.67          | 2.34        | 1.14     | 0.02           | 9.59           | 0.00      | 0.29   |            |          |
|                               |                                  |   | Főtt hús                         | 532.36       | 127.36         | 16.80       | 6.48     | 2.31           | 0.32           | 0.00      | 0.76   |            |          |
|                               |                                  |   | Gyümölcsmártás, Pirított dara    | 1 554.88     | 371.98         | 5.40        | 9.44     | 1.00           | 65.25          | 17.31     | 0.90   |            |          |
|                               |                                  |   | Összesen:                        | 2 332.49     | 558.01         | 24.54       | 17.06    | 3.33           | 75.16          | 17.31     | 1.95   |            |          |

|                                                                    |   |                                 |          |        |       |       |      |       |       |      |                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7/29/2026<br>szerda<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | E | Fokhagymakrém leves (tejmentes) | 347.70   | 83.18  | 1.58  | 2.86  | 0.30 | 12.74 | 1.32  | 0.79 |  |  |
|                                                                    |   | Tavaszi rizses csirkemell       | 1 620.06 | 387.57 | 22.05 | 6.50  | 0.83 | 59.68 | 0.00  | 1.45 |                                                                                     |  |
|                                                                    |   | Céklasaláta                     | 123.73   | 29.60  | 0.56  | 0.08  | 0.00 | 6.56  | 4.96  | 0.60 |                                                                                     |  |
|                                                                    |   | Gesztenye Marci                 | 373.69   | 89.40  | 1.14  | 3.15  | 2.79 | 14.01 | 8.70  | 0.01 |                                                                                     |  |
|                                                                    |   | Összesen:                       | 2 465.18 | 589.75 | 25.33 | 12.59 | 3.92 | 92.99 | 14.98 | 2.85 |                                                                                     |  |

|                                   |                                  |   |                               |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7/30/2026<br>csütörtök<br>(00642) | Alsós tej-paradicsommentes Komló | E | Sertéssült (par.mentes)       | 786.32   | 188.12 | 17.44 | 11.18 | 2.84 | 4.21  | 0.00 | 0.96 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                   |                                  |   | Zöldséges reszelttészta leves | 300.81   | 71.96  | 2.21  | 1.53  | 0.19 | 12.15 | 0.00 | 1.28 |    |  |
|                                   |                                  |   | Magyaros burgonyafőzelék      | 812.51   | 194.38 | 4.72  | 3.21  | 0.35 | 35.86 | 0.00 | 1.00 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                   |                                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 667.12   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                   |                                  |   | Összesen:                     | 2 566.76 | 614.06 | 30.25 | 17.36 | 3.74 | 81.14 | 0.18 | 3.78 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                    |   |                              |          |        |       |      |      |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------|--------|-------|------|------|--------|-------|------|--|--|
| 7/31/2026<br>péntek<br>(00642)<br>Alsós tej-paradicsommentes Komló | E | Lencsegulyás<br>(par.mentes) | 939.54   | 224.77 | 16.66 | 6.76 | 1.52 | 24.01  | 0.01  | 0.94 |  |  |
|                                                                    |   | Tejberizs kakaós szóráttal   | 1 642.46 | 392.93 | 4.57  | 2.26 | 0.45 | 88.05  | 38.59 | 0.35 |  |  |
|                                                                    |   | Alma                         | 145.41   | 34.78  | 0.40  | 0.40 | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                                    |   |                              |          |        |       |      |      |        |       |      |  |  |
|                                                                    |   | Összesen:                    | 2 727.41 | 652.48 | 21.63 | 9.42 | 1.97 | 119.06 | 38.60 | 1.30 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!