

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 533.50	606.09	31.70	21.11	4.53	69.73	2.19	2.55		
10/6/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Olasz zöldségleves	263.12	62.83	2.08	1.47	0.21	9.94	0.82	0.73		
			Bakonyi csirkeragu	702.22	167.99	17.80	7.77	2.73	6.53	1.13	0.92		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 479.50	593.06	29.08	15.11	3.63	87.68	1.95	1.89		

10/7/2026 szerda (00551)	E	Tejszínes sárgarépa- krémleves	399.62	95.60	2.08	3.72	1.79	13.13	0.48	0.55		
			Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00		
			Grill csirkecomb	516.43	123.55	16.73	6.02	1.26	0.46	0.00	0.49	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00	
			Összesen:	2 430.99	581.58	28.19	18.15	7.57	73.07	11.26	2.16	
10/8/2026 csütörtök (00551)	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
		Szárnyasvagdalt szelet	538.56	128.84	11.52	4.69	0.83	9.09	0.12	0.80		
		Rizi-bizi	1 380.46	330.25	7.79	6.84	0.78	58.91	0.22	0.24		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Összesen:	2 865.09	685.29	23.74	16.34	3.42	109.52	26.13	2.33		

10/9/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
		Spagetti Carbonara (sonkás)	2 078.29	486.04	25.17	18.37	8.61	57.59	1.52	2.30		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 141.00	740.28	42.22	25.46	10.14	87.48	1.65	3.45		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!