



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Finomfőzelék	792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 948.64	705.42	36.53	24.94	5.25	80.66	2.55	2.70		
10/7/2025 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Olasz zöldségleves	314.80	75.18	2.49	1.82	0.26	11.75	1.07	0.95	      	
			Bakonyi pulykaragu	1 036.05	247.86	18.01	15.75	5.41	8.21	1.48	1.20	 	
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 091.67	739.50	29.94	26.87	6.65	81.24	2.57	2.96		
10/8/2025 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36	      	
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Panírozott halporicó	1 253.58	299.90	22.50	15.00	1.29	18.03	2.25	1.50	  	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 040.26	727.33	37.94	23.96	2.85	87.33	4.21	3.08		





10/9/2025 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79	     	
			Flekken szelet	895.92	214.34	19.63	12.96	3.24	4.52	0.16	1.08	 	
			Rizi-bizi	1 599.47	382.65	9.31	7.84	0.89	68.16	0.26	0.25	     	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 173.65	759.10	33.61	26.27	6.39	95.77	7.19	2.72		
10/10/2025 péntek	(00535) Felső Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43	     	
			Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48	 	
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	4 186.26	1 001.50	41.60	22.63	3.78	154.84	8.34	3.37		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

