



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
			Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
			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:	3 545.53	848.08	36.94	25.52	5.03	112.66	29.45	2.92		
10/14/2025 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Zellerleves	507.28	121.36	3.62	4.97	2.17	14.95	1.73	1.43		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 468.46	351.31	23.95	15.35	4.20	10.07	0.71	0.80		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	3 429.52	820.47	34.07	28.00	7.27	87.75	2.88	2.49		
10/15/2025 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
			Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 158.78	755.69	30.56	19.68	4.15	104.76	1.28	1.74		





10/16/2025 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28	     	
			Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75	 	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 021.56	722.70	39.74	22.59	5.03	88.51	2.12	1.83		
10/17/2025 péntek	(00535) Felső Komló	E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04	      	
			Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15	  	
			Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
			Összesen:	4 245.97	1 015.78	38.95	33.65	7.79	136.96	6.17	2.20		
10/18/2025 szombat	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31	  	
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43	  	
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Görög saláta	431.14	103.14	2.59	7.14	1.52	8.89	0.00	0.56		
			Összesen:	3 096.79	740.85	33.80	24.35	4.23	95.76	19.36	1.53		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

