



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 154.15	754.59	33.10	25.99	5.05	95.71	5.94	2.99		
11/4/2025 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
			Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.49	0.90		
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 069.91	734.43	29.68	20.88	3.59	102.86	3.11	2.90		
11/5/2025 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39		
			Bugaci sertésragu	1 166.78	279.13	23.35	16.05	4.35	9.95	0.70	0.63		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 171.71	758.63	33.01	25.90	5.51	96.84	1.74	1.28		





11/6/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zöldbaleves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90	     	
		Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92	   	
		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:	2 903.48	694.45	29.92	22.03	5.26	90.76	4.18	3.04		
11/7/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Felesborsóleves	743.26	177.81	8.73	2.63	0.36	29.48	0.53	0.93	     	
		Mac and Cheese	2 203.05	527.04	17.24	21.25	7.87	66.44	0.92	0.91	    	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	3 185.11	761.98	27.87	24.08	8.23	107.42	1.47	2.14		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

