



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő (00535) Felső Komló	E		Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 762.38	660.86	35.05	21.94	5.07	77.32	2.16	3.04		
11/18/2025 kedd (00535) Felső Komló	E		Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Tökmagos rántott csirkemell	1 770.09	423.47	35.16	20.51	3.32	23.06	0.64	0.67		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 626.10	867.49	43.41	27.70	4.25	110.19	30.60	1.53		
11/19/2025 szerda (00535) Felső Komló	E		Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
			Harcsapaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	1.93	0.84		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 146.62	752.79	31.62	21.34	4.13	106.94	2.66	1.83		





11/20/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zöldséges karalábéleves	406.35	97.06	3.12	2.36	0.32	15.43	0.73	0.38		
		Mustáros sertésragu	1 011.47	241.98	20.37	15.29	5.26	5.28	1.95	1.12		
		Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
		Összesen:	2 871.60	686.84	29.99	25.33	6.48	83.44	3.12	1.76		
11/21/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
		Morzsás nudli	2 477.91	592.80	15.00	15.27	1.20	98.20	1.84	1.14		
		Fahéjas almaszósz	189.08	45.23	0.24	0.24	0.00	10.24	5.99	0.01		
		Összesen:	3 837.37	918.03	35.80	24.18	3.13	137.94	8.01	2.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

