



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 689.76	643.35	32.30	20.25	4.16	86.23	1.23	1.82		
11/25/2025 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			Debreceni tokány	1 117.80	267.42	22.86	17.33	5.72	4.66	0.33	0.79		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 835.11	678.26	33.17	18.90	6.20	90.97	18.83	2.68		
11/26/2025 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 954.17	706.74	40.43	21.39	4.71	85.07	1.95	3.11		





11/27/2025 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36	     	
			Tejszínes baconos csirke	1 294.23	309.62	26.65	19.95	9.63	4.43	0.14	1.64	    	
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79	 	
			Összesen:	3 003.63	718.57	43.47	28.77	10.86	66.29	4.23	2.79		
11/28/2025 péntek	(00535) Felső Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 675.10	400.63	24.12	14.06	4.69	35.10	1.28	0.70	  	
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	  	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 215.83	1 008.46	38.24	39.98	17.89	113.70	18.48	1.67		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

