

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24		
			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	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:	3 158.57	755.64	36.35	25.42	5.75	92.21	3.13	3.50		
12/2/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Hagymaleves	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	1.31	0.52		
			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		
			Magos rántott csirkemell	1 494.79	357.60	31.36	15.94	2.44	21.29	0.58	0.86		
			Összesen:	3 925.35	939.07	46.62	34.48	8.65	109.14	7.11	2.23		
12/3/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 331.52	797.02	44.49	26.13	5.17	93.04	0.47	2.93		

12/4/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
		Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.35	1.35		
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Összesen:	2 757.36	659.65	32.46	23.49	5.06	81.92	1.87	2.03		
12/5/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Tárkonyos harcsaraguleves	792.41	189.57	13.03	7.55	2.40	17.04	1.73	1.10		
		Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	19.67	0.32		
		Összesen:	3 152.51	754.19	36.20	25.61	9.51	91.72	21.40	1.42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!