

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 946.23	704.84	44.17	20.29	4.12	82.56	2.29	1.97		
12/9/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Karfiollevés	539.32	129.02	4.23	6.42	2.35	13.45	1.29	0.28		
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Összesen:	2 959.44	708.00	32.24	28.63	6.39	68.00	1.31	2.10		
12/10/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98		
			Sajtmártás	907.03	216.99	9.32	15.34	9.51	11.00	1.80	1.06		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 485.59	833.86	48.51	25.95	10.91	98.91	2.91	3.46		

12/11/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
		Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Bolognai spagetti	2 765.48	661.60	30.72	31.17	11.20	63.47	4.77	1.49		
		Összesen:	3 487.85	834.41	37.05	40.75	14.01	78.36	6.28	2.62		
12/12/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04		
		Csoda-csoki ízű gombóc	2 211.17	528.99	10.10	11.86	3.36	91.14	19.23	1.94		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 720.73	890.13	32.04	23.49	5.67	132.51	19.41	2.99		
12/13/2025 szombat (00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
		Szerb rizseshús	2 360.89	564.81	25.89	21.56	4.23	66.06	0.34	0.55		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 039.15	726.92	30.56	27.03	6.49	89.15	7.11	1.94		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!