

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Főtt hús	598.91	143.28	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
			Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	19.29	0.39		
			Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
			Összesen:	3 149.97	753.58	31.52	29.74	7.92	88.95	20.07	2.22		
1/13/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92		
			Sütőtökös burgonyapüré	900.31	215.39	5.60	1.60	0.75	43.35	2.90	2.16		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 078.33	736.44	28.21	21.10	3.77	104.61	27.68	3.99		
1/14/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			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	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:	3 098.93	741.38	28.30	20.17	3.42	107.46	3.06	2.66		

1/15/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Vöröslencse krémleves	359.58	86.02	1.63	5.12	1.22	8.08	1.00	0.53		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Levesgyöngy	210.25	50.30	0.89	2.64	1.37	5.64	0.26	0.09		
			Összesen:	2 843.97	680.37	31.06	24.77	6.58	82.09	4.08	2.23		
1/16/2026 péntek	(00535) Felső Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098.34	262.76	15.17	12.61	4.37	21.59	1.08	1.24		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	2.15	1.05		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 224.49	771.41	36.59	30.22	13.61	87.11	3.23	2.30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!