

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
			Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37		
			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:	3 063.32	732.86	30.18	20.46	4.34	98.04	1.12	1.48		
1/27/2026 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Zellerleves	507.28	121.36	3.62	4.97	2.17	14.95	1.73	1.43		
			Ajvarmártásos húscsíkok	1 474.32	352.71	26.06	25.86	11.39	4.88	1.95	0.99		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	3 435.38	821.87	36.18	38.51	14.46	82.56	4.12	2.68		
1/28/2026 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.48	0.71		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 950.90	705.80	32.68	23.86	5.53	92.57	1.66	1.23		

1/29/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Vagdalt	1 283.45	307.05	13.59	20.85	5.99	15.56	0.36	0.57		
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 204.81	766.71	29.86	34.26	9.67	81.70	1.94	2.57		
1/30/2026 péntek	(00535) Felső Komló	E	Póréhagymás lencseleves	865.10	206.96	10.37	4.83	0.61	29.99	0.62	0.59		
			Burgonyás tészta	2 294.49	548.92	16.94	9.65	1.29	97.18	0.41	0.94		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 207.59	767.36	27.79	14.56	1.90	129.09	2.55	2.33		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!