

Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			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:	3 112.04	744.52	41.51	24.80	5.14	85.83	2.09	1.90		
2/17/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31	 	
			Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásban	782.15	187.12	23.31	8.24	3.47	4.69	0.00	0.78		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Összesen:	3 065.63	733.41	37.33	18.95	4.98	101.66	19.26	1.65		
2/18/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	441.50	105.62	3.58	3.12	0.49	15.44	0.14	0.91	 	
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Kelkáposztafőzelék	851.89	203.80	7.34	5.31	0.59	31.06	0.00	0.90		
			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:	2 934.73	702.09	35.91	23.76	4.72	82.86	0.63	2.80		

2/19/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
		Budapest ragu	962.97	230.38	25.62	9.32	1.88	10.61	0.34	1.00		
		Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
		Összesen:	2 971.28	710.69	36.23	22.39	5.04	89.87	2.59	2.05		
2/20/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
		Csokoládé ízű fánk fehér csíkokkal	1 906.08	456.00	6.80	28.00	14.60	44.00	12.20	1.36		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 250.96	777.75	27.84	37.15	16.53	81.90	12.38	2.80		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!