

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges rizsleves	281.98	67.46	1.82	1.11	0.13	12.31	0.05	0.12		
			Dinó figurák	732.50	175.24	6.65	8.87	1.82	16.12	0.49	0.90		
			Lencsefőzelék	1 564.30	374.23	20.86	10.35	2.74	48.84	1.84	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 134.72	749.93	34.23	21.53	4.99	101.37	2.53	2.01		
3/3/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24		
			Mexikói sertéstokány	986.27	235.95	17.83	11.77	2.72	12.58	2.34	0.57		
			Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 214.84	769.10	28.05	24.71	4.93	104.94	3.05	2.01		
3/4/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	510.62	122.16	2.55	5.27	2.65	15.78	0.67	0.58		
			Betyáros húsgolyók	1 300.89	311.22	12.78	23.58	9.57	12.21	3.81	1.62		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Összesen:	3 304.46	790.55	25.73	35.25	13.23	91.99	4.56	2.76		

3/5/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
		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		
		Főtt burgonya	548.72	131.27	3.50	0.28	0.04	28.00	0.00	0.70		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 125.99	747.70	45.54	25.91	11.11	80.49	2.88	3.66		
3/6/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Csirkeraaguleves	658.27	157.48	16.50	4.03	0.57	13.48	0.11	0.97		
		Túrógombóc	2 234.85	534.65	15.00	9.15	2.06	95.58	29.06	1.44		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 038.53	726.92	31.90	13.58	2.63	116.06	29.17	2.42		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!