

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	455.98	109.09	3.89	4.39	1.18	13.32	0.66	0.36		
			Harcspaprikás	806.27	192.89	16.32	9.59	2.49	10.02	1.93	0.84		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 154.80	754.75	28.01	21.76	4.57	110.27	3.03	1.52		
3/10/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Bolognai spagetti	2 765.48	661.60	30.72	31.17	11.20	63.47	4.77	1.49		
			Összesen:	3 307.77	791.34	36.98	35.19	12.01	80.42	5.21	1.85		
3/11/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Sztriganoff csirkemell	1 003.26	240.02	27.11	11.92	4.34	5.62	0.72	0.72		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 851.32	682.13	37.54	19.95	5.10	85.91	1.50	1.51		
3/12/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Pulykapörkölt	760.24	181.88	19.08	9.85	1.96	4.06	0.34	1.33		
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		

12/2026	(00535)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 792.79	668.14	36.33	23.50	5.70	75.02	1.95	3.42		
3/13/2026 péntek	(00535) Felsős Komló	E	Felesborsógulyás	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24	      	
			Mákos nudli	2 684.89	642.32	17.10	15.22	2.32	108.76	19.98	0.60	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 944.26	943.61	36.68	24.09	4.34	143.81	20.16	1.85		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!