

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
			Pincepörkölt	1 818.78	435.12	26.50	13.80	3.92	49.79	0.41	1.66		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 072.39	735.02	36.82	21.29	6.49	95.27	3.62	4.13		
3/17/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Eszterházy csirkeokány	912.14	218.21	25.21	8.99	2.91	8.63	3.91	1.23		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		
			Zabrudai (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 290.08	787.10	43.09	25.73	7.17	90.79	15.23	2.55		
3/18/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Burgonyaleves	661.08	158.15	4.10	5.35	2.24	22.99	1.81	1.15		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 422.87	818.87	33.81	28.28	7.14	105.86	2.59	2.15		

3/19/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90		
		Chili con carne	2 472.13	591.42	34.57	19.24	4.48	66.24	1.01	0.67		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	3 342.04	799.38	42.78	21.94	5.00	102.08	1.68	2.02		
3/20/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Sertésraguleves	757.18	181.14	14.62	7.57	1.88	13.26	0.11	0.38		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 663.11	637.10	27.94	16.58	5.28	91.90	34.64	1.13		

.....

.....

Üzletvezető

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!