

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Karfiolkrémleves	487.74	116.68	5.42	2.77	0.69	17.32	0.65	0.47		
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92		
			Sárgarépás rizs	1 348.62	322.64	5.98	7.70	0.90	56.88	0.22	0.48		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 394.42	812.06	31.96	29.09	4.11	103.35	6.47	2.47		
3/24/2026 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	441.50	105.62	3.58	3.12	0.49	15.44	0.14	0.91		
			Sült csirkemell	530.88	127.00	22.40	3.24	0.50	1.76	0.38	0.96		
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 057.58	731.48	46.32	14.81	2.31	99.65	2.40	2.73		
3/25/2026 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
			Pásztortarhonya	2 809.87	672.22	33.57	20.05	5.79	73.08	0.68	1.44		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 412.40	816.21	38.16	25.52	8.05	91.53	4.01	3.03		

3/26/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35	 	
		Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
		Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 676.31	640.27	36.96	24.72	5.04	64.85	1.60	2.99		
3/27/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Lencseleves	852.09	203.85	10.18	4.64	0.49	30.00	0.18	0.56	       	
		Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	19.67	0.32	  	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 328.52	796.30	33.67	23.02	7.60	110.28	19.85	0.89		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!