

Tételes étlap 2026.04.06. - 2026.04.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2026 kedd	(00578) Felsős szünidei étk. Komló	E Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
		Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 962.52	708.74	38.04	22.87	3.09	83.00	9.18	2.84		
4/8/2026 szerda	(00578) Felsős szünidei étk. Komló	E Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
		Sertésborda parasztosan	2 388.70	571.46	29.02	24.25	5.88	57.58	0.24	0.76		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	3 571.86	854.36	39.08	31.12	8.77	100.53	3.93	2.91		

4/9/2026 csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90		
		Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 040.97	454.40	35.22	12.82	4.38	61.15	0.65	2.82		
		Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		Összesen:	3 086.19	704.30	41.26	14.58	4.62	112.48	7.16	4.03		
4/10/2026 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
		Almás pite	2 525.18	604.11	8.62	22.13	9.98	92.37	31.52	0.56		
		Összesen:	3 695.56	884.11	29.18	30.80	11.91	121.87	31.70	1.99		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!