

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	1.29	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 935.01	702.16	33.10	24.72	6.69	83.79	1.82	2.96		
4/14/2026 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Csirkés carbonara	1 007.80	241.10	19.89	14.69	5.41	5.84	0.00	0.56		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 345.74	800.27	36.49	23.63	6.73	107.54	0.26	1.44		
4/15/2026 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	2 900.12	693.81	31.67	15.60	2.85	105.04	22.38	2.26		

4/16/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
		Rántott sertésborda	1 363.76	326.26	25.45	14.84	3.85	22.11	0.64	0.61		
		Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Összesen:	3 149.12	753.37	37.81	24.58	9.50	94.08	17.17	4.28		
4/17/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04		
		Csoda-csoki ízű gombóc	2 211.17	528.99	10.10	11.86	3.36	91.14	19.23	1.94		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 720.73	890.13	32.04	23.49	5.67	132.51	19.41	2.99		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!