

Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	455.98	109.09	3.89	4.39	1.18	13.32	0.66	0.36		
		Gyrosos csirkesült	641.89	153.56	24.77	5.68	0.79	0.65	0.00	0.78		
		Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
		Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 053.54	730.51	41.35	21.37	8.37	90.49	10.18	2.01		
5/5/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E Fahéjas almakrémleves	855.29	204.61	3.50	1.98	1.15	42.03	17.41	0.56		
		Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 350.82	801.63	30.02	23.63	5.39	115.19	22.91	3.18		
5/6/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E Zöldséges karalábéleves	406.35	97.06	3.12	2.36	0.32	15.43	0.73	0.38		
		Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.48	0.71		
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 185.72	761.98	31.62	23.54	5.54	108.26	2.21	1.38		

5/7/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24		
		Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
		Finomfőzelék	792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 918.74	698.26	36.29	25.58	5.81	77.67	3.16	3.55		
5/8/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Joghurtos fejtett bableves	708.77	169.56	6.93	4.63	0.77	24.56	0.18	1.19		
		Mákos metélt	2 268.28	542.65	16.10	15.93	3.13	83.08	19.98	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 122.46	747.00	23.43	20.96	3.90	114.64	20.16	1.90		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!