

Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
		Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
		Színes saláta	116.83	27.95	1.33	0.21	0.01	5.12	0.00	0.62		
		Csirke nuggets	1 421.78	340.14	18.48	20.11	3.19	21.00	2.66	1.82		
		Összesen:	2 965.82	709.53	28.24	22.61	4.37	95.61	22.54	5.06		
5/12/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
		Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Milánói makaróni	2 909.49	696.05	32.42	32.38	11.39	67.39	4.33	1.62		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 747.50	896.52	38.81	39.98	12.64	93.04	4.85	2.07		
5/13/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
		Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
		Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
		Összesen:	2 980.67	713.08	40.67	21.71	4.71	85.27	1.95	3.12		

5/14/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
		Fűszeres csirkecombfilé	661.28	158.20	17.59	9.10	1.54	0.09	0.00	0.61		
		Sárgarépás rizs	1 348.62	322.64	5.98	7.70	0.90	56.88	0.22	0.48		
		Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Összesen:	2 976.86	712.17	30.85	24.14	7.11	92.13	18.45	2.21		
5/15/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Felesborsógulyás	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	3 918.46	937.44	34.10	34.23	15.22	121.81	17.38	2.24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!