

Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
		Húspogácsa	962.40	230.24	17.27	12.11	2.90	12.51	0.30	0.57		
		Lencsefőzelék	1 564.30	374.23	20.86	10.35	2.74	48.84	1.84	0.54		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	3 549.67	849.20	44.83	28.33	7.10	99.88	2.43	1.67		
5/19/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90		
		Harcsapaprikás	806.27	192.89	16.32	9.59	2.49	10.02	1.93	0.84		
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		Összesen:	3 002.07	718.04	31.02	17.84	3.53	111.50	2.45	2.04		
5/20/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E Brokkolikrémléves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
		Tarhonyás hús	2 444.50	584.81	34.10	19.12	4.61	68.25	0.42	0.75		
		Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
		Összesen:	3 191.51	763.53	41.53	23.28	5.44	95.75	6.85	1.35		

5/21/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 315.81	793.25	28.91	25.00	4.46	111.12	19.28	1.52		
5/22/2026 péntek	(00535) Felső Komló	E	Csirkeraguleves	658.27	157.48	16.50	4.03	0.57	13.48	0.11	0.97		
			Szilvatöltelkes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81		
			Összesen:	2 945.31	704.62	27.07	11.38	1.80	117.69	38.24	1.78		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!