

## Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.41	2.08		
		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		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Összesen:	3 128.14	748.21	26.33	26.68	11.79	98.73	14.14	4.05		
6/2/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 934.19	462.72	26.96	8.57	1.08	68.79	0.00	1.78		
		Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
				Összesen:	3 056.42	731.05	34.17	14.45	3.69	114.31	6.02	2.95
6/3/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36		
		Tejszínes-paradicsomos halragu	1 079.62	258.28	16.43	14.73	5.13	13.19	3.94	0.60		
		Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
				Összesen:	2 952.87	706.43	30.05	23.55	6.44	91.05	4.67	1.52

6/4/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
		Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
		Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 955.19	706.99	35.77	28.28	7.09	74.56	1.60	4.05		
6/5/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
		Mákos nudli	2 684.89	642.32	17.10	15.22	2.32	108.76	19.98	0.60		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 971.60	950.15	37.98	24.21	4.25	143.86	20.16	2.04		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!