

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
		Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
		Kelkáposztafőzelék	851.89	203.80	7.34	5.31	0.59	31.06	0.00	0.90		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 771.49	662.90	34.89	22.89	4.60	76.16	1.24	2.36		
6/9/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
		Vadas tokány	1 064.16	254.58	20.56	15.32	5.26	8.11	3.74	1.16		
		Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	3 222.02	770.82	36.40	28.31	7.14	91.18	3.74	2.31		
6/10/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
		Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 136.07	511.02	17.85	19.97	5.75	62.48	20.00	1.67		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 134.06	749.77	26.99	22.97	6.17	104.22	20.96	2.76		

6/11/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55	
			Mexikói rizs	1 574.08	376.57	8.09	7.80	0.90	67.80	0.48	0.76	
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24	
			Összesen:	3 031.86	725.32	31.82	18.19	4.24	109.57	32.33	1.58	
6/12/2026 péntek	(00535) Felső Komló	E	Felesborsógulyás	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24	
			Túrógombóc	2 234.85	534.65	15.00	9.15	2.06	95.58	29.06	1.44	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 494.22	835.94	34.58	18.02	4.08	130.63	29.24	2.69	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!