

## Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
		Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
		Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 310.39	791.96	42.70	23.44	4.80	99.14	2.86	2.78		
6/16/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E Fokhagymás gyöngybableves	832.35	199.13	9.25	5.47	0.71	28.68	0.47	1.12		
		Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
		Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
		Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
		Összesen:	3 042.78	727.94	31.61	21.61	2.36	101.48	5.25	2.59		
6/17/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
		Tökmagos rántott csirkemell	1 770.09	423.47	35.16	20.51	3.32	23.06	0.64	0.67		
		Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 166.29	757.49	43.25	28.03	4.80	79.88	8.58	3.95		

6/18/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	BrokkolikréMLEVES	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Bolognai spagetti	2 665.60	637.70	29.42	29.09	10.32	63.47	4.77	1.40		
			Összesen:	3 207.89	767.44	35.68	33.11	11.13	80.42	5.21	1.76		
6/19/2026 péntek	(00535) Felső Komló	E	Pulykaraguleves	650.16	155.54	14.26	5.32	1.12	12.38	0.14	1.17		
			Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15		
			Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 756.74	898.74	31.45	27.90	6.60	128.60	20.81	2.33		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!