

Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő (00578)		E	Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36		
			Cukkinis csirkés tészta sajttal	2 678.55	640.80	36.78	22.06	9.57	71.88	0.08	1.34		
			Összesen:	3 058.85	731.78	40.00	24.48	9.87	85.74	0.73	1.70		
7/7/2026 kedd (00578)		E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.64	1.18		
			Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 272.39	782.86	40.95	21.85	7.37	103.99	35.70	4.77		

7/8/2026 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldséges rizsleves	281.98	67.46	1.82	1.11	0.13	12.31	0.05	0.12		
			Húspogácsa szelet	1 021.99	244.49	12.80	16.00	5.33	11.72	0.14	0.55		
			Lencsefőzelék	1 564.30	374.23	20.86	10.35	2.74	48.84	1.84	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	3 720.27	890.01	42.11	29.27	8.60	111.21	2.21	1.75		
7/9/2026 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Petrezselymes rizs	1 445.20	345.74	6.51	7.68	0.89	62.25	0.00	0.90		
			Összesen:	3 223.74	771.23	34.67	29.87	5.54	89.45	0.86	2.09		

7/10/2026 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Legényfogó leves	895.86	214.32	20.22	6.87	2.55	17.59	1.24	0.76		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 328.31	796.25	31.19	14.62	3.78	128.80	39.37	1.58		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!