

Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/13/2026 hétfő	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Rakott kelkáposzta	1 606.18	384.25	26.13	18.46	5.78	27.94	1.95	1.62		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 009.33	719.93	35.25	26.18	6.87	82.50	2.21	2.70		
7/14/2026 kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
			Halpaprikás	829.19	198.37	15.17	12.18	3.56	5.95	1.42	0.60		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 027.42	724.25	29.21	21.91	4.73	104.77	2.16	2.01		

7/15/2026 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	455.98	109.09	3.89	4.39	1.18	13.32	0.66	0.36		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 189.02	284.46	24.22	15.98	6.07	11.16	1.37	0.79		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	3 098.78	741.35	34.61	28.05	8.15	87.21	2.47	1.41		
7/16/2026 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			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:	2 726.60	652.30	36.45	22.41	4.53	73.16	2.32	3.63		

7/17/2026 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04		
		Mákos metélt	2 268.28	542.65	16.10	15.93	3.13	83.08	19.98	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 806.92	910.75	38.12	27.64	5.44	125.85	20.16	1.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!