

Tételes étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/20/2026 hétfő	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Tökmagos rántott hal	1 518.30	363.23	25.21	18.23	3.42	22.46	0.64	0.93		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	3 277.81	784.17	38.97	23.64	4.40	100.14	7.07	1.95		
7/21/2026 kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Zöldbaleves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Tarhonya köret	1 528.04	365.56	10.40	7.33	1.11	64.00	0.08	0.76		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 162.41	756.41	35.41	24.19	6.73	97.34	2.61	2.88		

7/22/2026 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Dinó figurák	732.50	175.24	6.65	8.87	1.82	16.12	0.49	0.90		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 821.35	674.83	29.13	17.34	3.10	96.92	1.43	2.63		
7/23/2026 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Meggyleves	667.93	159.79	3.72	1.30	0.47	32.16	14.99	0.48		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
			Kukoricás rizs	1 487.28	355.81	7.73	8.58	1.03	61.46	0.48	0.86		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 289.94	786.70	35.76	23.63	6.27	104.77	17.65	4.03		

7/24/2026 péntek (00578) Felsőszűnidei ét.Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves	834.67	199.68	17.41	7.07	2.52	16.29	1.21	0.99		
		Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 178.11	760.31	25.01	35.37	16.72	84.39	18.01	2.40		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!