

Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/27/2026 hétfő	(00577)	E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
			Savanyú vetreze	805.31	192.66	18.14	10.59	4.18	5.82	2.38	0.49		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	2 555.97	611.34	35.24	18.12	5.23	72.94	5.54	1.40		
7/28/2026 kedd	(00577)	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 560.43	373.31	6.31	11.26	3.13	60.63	15.86	0.26		
			Összesen:	2 367.64	566.42	25.75	18.93	5.48	71.87	16.47	1.49		

7/29/2026 szerda (00577)	E	Alsós szűnidei étk.Komló										
		Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
		Összesen:	2 683.68	642.03	27.74	15.57	5.16	96.57	13.91	2.93		
7/30/2026 csütörtök (00577)	E	Alsós szűnidei étk.Komló										
		Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
		Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
		Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Összesen:	2 867.53	686.01	31.40	20.41	4.06	89.85	26.04	3.59		

7/31/2026 péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
		Túrós palacsinta	1 933.45	462.55	21.59	17.65	9.36	53.15	26.07	1.28		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 025.24	723.75	38.72	24.82	10.89	84.44	26.20	2.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!