

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 159.89	516.72	17.91	19.87	5.76	64.28	20.00	1.67		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 039.68	727.06	24.95	23.32	6.37	100.14	20.87	2.50		
9/15/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 455.27	587.38	36.65	21.15	9.71	62.83	0.14	1.72		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 218.91	770.07	43.31	25.47	10.52	91.78	0.58	2.09		
9/16/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves vajgaluskával	408.08	97.63	2.39	4.14	1.14	12.53	0.66	0.98		
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	611.53	146.30	5.39	1.32	0.33	26.51	0.17	0.50		
			Összesen:	2 964.26	709.16	36.10	29.65	7.95	71.71	2.46	2.28		
9/17/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Szerb rizses csirkemell	2 176.80	520.77	29.22	15.17	1.86	66.15	0.34	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		

17/202	(00535)	E	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 975.13	711.75	31.18	16.49	2.09	110.05	26.86	1.37		
9/18/2026	(00535)	E	Felesborsógulyás	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24	        	
			Túrógombóc	2 415.59	577.89	13.86	10.50	3.19	102.19	24.12	1.85	  	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 674.96	879.18	33.44	19.37	5.21	137.24	24.30	3.10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!