

## Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

|                     | Diéta                  |   | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------|------------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/21/2026<br>hétfő  | (00535)<br>Felső Komló | E | Lebbencsleves               | 633.32       | 151.51         | 3.60        | 5.34     | 1.31           | 21.76          | 0.61      | 1.24   |            |          |
|                     |                        |   | Vagdalt                     | 1 283.45     | 307.05         | 13.59       | 20.85    | 5.99           | 15.56          | 0.36      | 0.57   |            |          |
|                     |                        |   | Tökfőzelék                  | 952.44       | 227.86         | 5.42        | 11.16    | 2.96           | 26.03          | 1.08      | 1.08   |            |          |
|                     |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                     |                        |   | Összesen:                   | 3 425.15     | 819.42         | 27.51       | 38.55    | 10.56          | 87.45          | 2.20      | 3.34   |            |          |
| 9/22/2026<br>kedd   | (00535)<br>Felső Komló | E | Lencseleves                 | 852.09       | 203.85         | 10.18       | 4.64     | 0.49           | 30.00          | 0.18      | 0.56   |            |          |
|                     |                        |   | Tejszínes halragu           | 753.40       | 180.24         | 14.96       | 11.00    | 3.49           | 4.28           | 0.00      | 1.03   |            |          |
|                     |                        |   | 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:                   | 3 230.42     | 772.82         | 35.45       | 22.51    | 4.80           | 109.46         | 0.18      | 1.82   |            |          |
| 9/23/2026<br>szerda | (00535)<br>Felső Komló | E | Zöldborsókrémleves          | 819.19       | 195.98         | 8.16        | 7.87     | 2.27           | 22.78          | 0.67      | 0.44   |            |          |
|                     |                        |   | Serpenyősburgonya virslivel | 1 718.75     | 411.19         | 15.26       | 17.83    | 6.64           | 46.36          | 0.41      | 2.08   |            |          |
|                     |                        |   | Csemege uborka              | 48.00        | 11.48          | 0.48        | 0.08     | 0.00           | 1.92           | 1.52      | 0.80   |            |          |
|                     |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                     |                        |   | Összesen:                   | 3 141.88     | 751.65         | 28.80       | 26.98    | 9.21           | 95.16          | 2.75      | 3.77   |            |          |

|                        |                        |   |                                   |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------|------------------------|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/24/2026<br>csütörtök | (00535)<br>Felső Komló | E | Paradicsom leves                  | 790.53   | 189.12 | 3.62  | 4.31  | 0.50 | 32.97  | 19.18 | 0.31 |  |  |
|                        |                        |   | Tejfölös majorannás csirkecomb    | 772.36   | 184.77 | 21.56 | 9.25  | 3.09 | 3.72   | 0.86  | 0.55 |  |  |
|                        |                        |   | Kukoricás rizs                    | 1 487.28 | 355.81 | 7.73  | 8.58  | 1.03 | 61.46  | 0.48  | 0.86 |  |  |
|                        |                        |   | Káposzta saláta                   | 191.99   | 45.93  | 1.49  | 0.21  | 0.02 | 9.23   | 4.00  | 0.23 |  |  |
|                        |                        |   | Összesen:                         | 3 242.16 | 775.63 | 34.40 | 22.35 | 4.64 | 107.38 | 24.52 | 1.95 |  |  |
| 9/25/2026<br>péntek    | (00535)<br>Felső Komló | E | Kassai burgonyaleves pulykahússal | 1 123.27 | 268.72 | 13.99 | 14.22 | 4.30 | 20.61  | 1.07  | 0.78 |  |  |
|                        |                        |   | Mákos metélt                      | 2 268.28 | 542.65 | 16.10 | 15.93 | 3.13 | 83.08  | 19.98 | 0.70 |  |  |
|                        |                        |   | Alma                              | 116.33   | 27.83  | 0.32  | 0.32  | 0.00 | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |                        |   | Összesen:                         | 3 507.88 | 839.20 | 30.41 | 30.47 | 7.43 | 109.29 | 21.05 | 1.49 |  |  |

.....  
Üzletvezető.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!