

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			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:	2 900.67	693.94	47.06	16.20	2.25	87.11	1.21	2.76		
9/29/2026 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 268.60	781.97	33.75	29.06	7.11	94.91	2.29	2.14		
9/30/2026 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Csirkekockák hentes módra	856.91	205.00	26.04	8.62	1.91	5.42	0.74	1.63		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 926.23	700.05	34.33	16.03	2.84	104.09	25.74	1.90		

10/11/2026 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Karfiollevés	539.32	129.02	4.23	6.42	2.35	13.45	1.29	0.28		
			Bolognai spagetti	2 665.60	637.70	29.42	29.09	10.32	63.47	4.77	1.40		
			Összesen:	3 204.92	766.72	33.65	35.51	12.67	76.92	6.06	1.68		
10/12/2026 péntek	(00535) Felső Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098.34	262.76	15.17	12.61	4.37	21.59	1.08	1.24		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81		
			Összesen:	3 385.38	809.90	25.74	19.96	5.60	125.80	39.21	2.05		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!