

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00535) Felső A-menü Komló	E	Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Finomfőzelék	792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	482.65	115.47	1.43	0.11	0.00	26.62	0.00	0.06		
			Összesen:	2 969.08	710.31	35.94	24.73	5.19	83.10	2.52	2.63		
10/6/2026 kedd	(00535) Felső A-menü Komló	E	Olasz zöldségleves	314.80	75.18	2.49	1.82	0.26	11.75	1.07	0.95		
			Bakonyi csirkeragu	861.71	206.15	20.95	9.80	3.39	8.28	1.48	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 936.25	702.32	33.99	18.61	4.47	102.45	2.55	2.40		
10/7/2026 szerda	(00535) Felső A-menü Komló	E	Tejszínes sárgarépa-kremleves	510.62	122.16	2.55	5.27	2.65	15.78	0.67	0.58		
			Pírtott tök-mag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Panírozott halrudak	1 006.96	240.90	12.40	11.45	1.04	21.43	0.00	1.28		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		

10/7/2021	(00535)	E	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 761.97	660.75	24.13	21.66	4.44	89.56	2.19	3.08		
10/8/2026	(00535)	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
			Flekken szelet	895.92	214.34	19.63	12.96	3.24	4.52	0.16	1.08		
			Rizi-bizi	1 599.47	382.65	9.31	7.84	0.89	68.16	0.26	0.25		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 173.65	759.10	33.61	26.27	6.39	95.77	7.19	2.72		
10/9/2026	(00535)	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
			Spagetti Carbonara (sonkás)	2 354.25	552.06	28.41	20.42	9.31	66.21	1.77	2.61		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 640.96	859.89	49.29	29.41	11.24	101.31	1.95	4.05		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!