

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 071.60	734.72	31.02	20.43	4.05	102.14	26.48	2.61		
10/13/2026 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 159.40	277.37	18.73	12.44	3.38	7.22	0.59	0.70		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Összesen:	2 975.88	711.94	29.01	24.80	4.66	76.84	1.38	1.36		

10/14/2026 szerda (00551)	E	Alsós hal-marhamentes Komló	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	2 746.78	657.12	26.18	14.44	3.11	98.24	1.01	1.55		
10/15/2026 csütörtök (00551)	E	Alsós hal-marhamentes Komló	Felesborsóleves	609.33	145.77	7.24	2.03	0.28	24.36	0.44	0.71		
			Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Összesen:	2 771.96	663.14	35.47	18.04	4.00	88.74	4.28	1.58		

10/16/2026 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves	674.83	161.44	14.16	5.34	1.98	13.92	0.97	0.75		
		Császármorzsa	2 038.84	487.76	13.14	16.98	4.23	69.67	0.00	0.90		
		Gyümölcsöntet	166.97	39.94	0.54	0.08	0.00	8.65	2.50	0.01		
		Összesen:	2 880.64	689.14	27.84	22.40	6.21	92.24	3.47	1.66		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!