

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
			Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
			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:	3 545.53	848.08	36.94	25.52	5.03	112.66	29.45	2.92		
10/13/2026 kedd	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 468.46	351.31	23.95	15.35	4.20	10.07	0.71	0.80		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	3 399.28	813.23	34.15	26.78	5.75	88.60	1.67	1.51		
10/14/2026 szerda	(00535) Felső A-menü Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
			Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

10/14/2026	(00535)	E	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 158.78	755.69	30.56	19.68	4.15	104.76	1.28	1.74		
10/15/2026	(00535)	E	Felesborsóleves	743.26	177.81	8.73	2.63	0.36	29.48	0.53	0.93		
			Csirkés arrabbita	812.06	194.27	22.45	7.71	1.11	7.80	4.25	0.58		
			Masni tészta	1 372.57	328.37	9.60	5.52	0.93	60.00	0.00	0.20		
			Parmezán sajt	235.43	56.32	4.02	4.34	2.67	0.24	0.00	0.26		
			Összesen:	3 163.32	756.77	44.80	20.20	5.07	97.52	4.78	1.97		
10/16/2026	(00535)	E	Tárkonyos csirkeraguleves	834.67	199.68	17.41	7.07	2.52	16.29	1.21	0.99		
			Császármorzsa	2 492.74	596.35	16.06	20.78	5.18	85.15	0.00	1.10		
			Gyümölcsöntet	196.27	46.96	0.63	0.09	0.00	10.18	3.00	0.01		
			Összesen:	3 523.68	842.99	34.10	27.94	7.70	111.62	4.21	2.10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!