

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00535) Felső A-menü Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 154.15	754.59	33.10	25.99	5.05	95.71	5.94	2.99		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	2 700.38	646.02	31.79	23.52	6.46	75.48	9.32	3.20		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 388.08	810.55	38.45	27.94	7.27	99.43	9.76	3.57		
11/3/2026 kedd	(00535) Felső A-menü Komló	E	Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
			Dinó figurák	732.50	175.24	6.65	8.87	1.82	16.12	0.49	0.90		
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 928.79	700.67	28.70	19.86	3.43	98.03	3.08	2.81		

11/3/2026 kedd	(00675) Felső B-menü Komló	E	Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
			Sváb fasírt	1 222.28	292.41	14.02	20.55	6.92	12.35	0.29	0.55		
			Francia saláta	939.86	224.85	7.33	9.89	1.79	25.48	3.48	1.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 291.38	787.41	29.98	34.50	9.36	85.57	4.66	3.43		
11/4/2026 szerda	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39		
			Bugaci sertésragu	1 166.78	279.13	23.35	16.05	4.35	9.95	0.70	0.63		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 171.71	758.63	33.01	25.90	5.51	96.84	1.74	1.28		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39		
			Joghurtos-tárkonyos csirkecomb	1 026.23	245.51	24.48	11.33	2.68	10.36	1.45	1.12		
			Kukoricás rizs	1 487.28	355.81	7.73	8.58	1.03	61.46	0.48	0.86		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 188.39	762.62	35.93	22.16	3.97	102.54	7.49	2.97		

11/5/2026 csütörtök	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
			Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 903.48	694.45	29.92	22.03	5.26	90.76	4.18	3.04		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
			Mustáros sertéskaraj	978.95	234.20	22.38	13.21	3.66	5.89	1.55	0.97		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 961.47	708.33	37.37	25.51	7.07	85.44	5.09	2.90		
11/6/2026 péntek	(00535) Felső A-menü Komló	E	Felesborsóleves	743.26	177.81	8.73	2.63	0.36	29.48	0.53	0.93		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	2.15	1.05		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	3 111.28	744.32	32.68	20.22	9.60	106.65	2.71	2.43		

11/6/2026 péntek (00675) Felső B-menü Komló	E	Felesborsóleves	743.26	177.81	8.73	2.63	0.36	29.48	0.53	0.93		
		Rizsfelfűjt	1 535.75	367.40	9.99	4.41	1.93	71.24	13.09	0.65		
		Gyümölcsöntet	196.27	46.96	0.63	0.09	0.00	10.18	3.00	0.01		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		Összesen:	2 833.48	677.86	22.20	7.43	2.29	128.15	16.65	2.04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!