

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00535) Felső A-menü Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Párolt káposzta 1/2 adag	439.35	105.11	1.81	5.80	0.67	11.28	5.00	1.19		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 562.04	852.17	27.93	38.27	8.34	103.87	5.32	3.91		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Rántott sertésborda	1 363.76	326.26	25.45	14.84	3.85	22.11	0.64	0.61		
			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:	3 621.66	866.43	38.00	28.90	5.47	111.99	5.94	1.99		
11/10/2026 kedd	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldborsókrémleves	819.19	195.98	8.16	7.87	2.27	22.78	0.67	0.44		
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Savanyú vetreze	942.37	225.45	20.55	12.54	4.94	7.16	2.94	0.53		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Összesen:	3 425.08	819.41	40.68	30.24	8.22	94.80	3.69	1.53		

11/10/2026 kedd	(00675) Felső B-menü Komló	E	Zöldborsókrémleves	819.19	195.98	8.16	7.87	2.27	22.78	0.67	0.44		
			Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Provancei csirkecomb	1 058.32	253.19	21.95	11.09	1.98	15.70	5.05	0.64		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Összesen:	3 519.27	841.94	40.64	31.45	5.23	86.14	5.74	1.89		
11/11/2026 szerda	(00535) Felső A-menü Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Pírtott baconos sertésborda	1 005.52	240.55	20.25	14.96	4.24	6.00	0.43	0.70		
			Fehérbabfőzelék	1 445.77	345.88	17.77	8.54	2.61	49.11	1.11	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 494.87	836.09	46.74	26.50	7.21	99.87	2.47	2.14		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Pásztortarhonya	2 809.87	672.22	33.57	20.05	5.79	73.08	0.68	1.44		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 345.51	800.36	37.87	21.93	5.85	95.66	2.98	2.79		

11/12/2026 csütörtök	(00535) Felső A-menü Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Karamellizált hagymás csirkemell	970.83	232.26	25.26	11.18	5.90	7.59	3.06	0.74		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 338.87	798.78	35.94	23.25	7.30	109.85	27.64	1.91		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 212.55	290.08	31.41	13.87	4.98	10.57	0.05	1.27		
			Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 984.46	713.98	41.08	19.88	6.31	90.96	22.13	4.21		
11/13/2026 péntek	(00535) Felső A-menü Komló	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	837.03	200.25	13.31	11.52	4.45	10.59	1.42	0.98		
			Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 640.40	870.91	24.46	39.92	18.65	102.04	18.25	2.89		

11/13/2026 péntek (00675) Felső B-menü Komló	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	837.03	200.25	13.31	11.52	4.45	10.59	1.42	0.98		
		Szilváslepény	2 928.50	700.60	14.63	23.19	4.39	107.06	23.19	0.40		
		Összesen:	3 765.53	900.85	27.94	34.71	8.84	117.65	24.61	1.38		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!