

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00535) Felső A-menü Komló	E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778.32	186.20	6.86	1.68	0.42	33.74	0.21	0.63		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 912.77	696.84	36.17	22.24	5.13	84.10	2.19	3.13		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			Pincepörkölt	1 818.78	435.12	26.50	13.80	3.92	49.79	0.41	1.66		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	3 026.24	723.98	33.42	16.59	4.16	106.86	2.68	3.96		

11/17/2026 kedd	(00535) Felső A-menü Komló	E	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.64	1.18		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	2 881.64	689.38	37.79	12.85	1.88	102.70	30.85	2.22		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			Tejszínes-baconos gnocchi	2 005.51	479.79	13.55	18.73	10.47	63.05	2.16	1.96		
			Összesen:	2 694.95	644.73	17.13	19.72	10.89	97.44	19.14	2.43		
			Összesen:	5 576.59	1334.11	54.92	32.57	12.77	200.14	50.00	4.65		
11/18/2026 szerda	(00535) Felső A-menü Komló	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
			Harcapaprikás	806.27	192.89	16.32	9.59	2.49	10.02	1.93	0.84		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 041.37	727.61	31.62	18.55	3.81	106.94	2.66	1.83		
			Összesen:	8 617.96	2061.72	86.54	51.12	16.58	407.64	117.00	6.48		

11/18/2026 szerda	(00675) Felső B-menü Komló	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
			Rozmaringos sertéssült	1 091.61	261.15	22.23	15.66	3.73	7.36	0.64	0.51		
			Borsos pirított burgonya	1 136.44	271.87	5.77	6.76	3.03	46.13	0.04	0.44		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 938.89	703.08	33.12	25.28	7.07	83.41	6.29	1.94		
11/19/2026 csütörtök	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldséges karalábéleves	406.35	97.06	3.12	2.36	0.32	15.43	0.73	0.38		
			Mustáros sertésragu	1 011.47	241.98	20.37	15.29	5.26	5.28	1.95	1.12		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	2 871.60	686.84	29.99	25.33	6.48	83.44	3.12	1.76		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Zöldséges karalábéleves	406.35	97.06	3.12	2.36	0.32	15.43	0.73	0.38		
			Sváb savanyú máj	1 181.69	282.70	23.55	15.83	5.75	10.97	2.09	0.67		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Őszibarack befőtt	180.80	43.25	0.36	0.02	0.01	11.64	16.96	0.00		
			Összesen:	3 222.62	770.81	33.53	25.89	6.98	100.77	20.22	1.31		

11/20/2026 péntek	(00535) Felső A-menü Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
			Burgonyás morzsás nudli	2 130.98	509.80	9.10	15.83	1.80	80.25	11.14	2.26		
			Fahéjas almaszószt	189.08	45.23	0.24	0.24	0.00	10.24	5.99	0.01		
			Összesen:	3 490.44	835.03	29.90	24.74	3.73	119.99	17.31	3.70		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
			Túrós pite	1 928.16	461.28	14.27	21.75	10.83	52.11	14.50	0.58		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 243.95	776.07	35.23	30.82	12.76	88.61	14.68	2.02		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!