

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00535) Felső A-menü Komló	E	Újházi tyúkleves	603.53	144.25	13.09	0.92	0.18	20.40	0.19	0.60		
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 969.44	710.26	43.25	18.92	4.03	94.87	0.70	2.04		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Újházi tyúkleves	603.53	144.25	13.09	0.92	0.18	20.40	0.19	0.60		
			Borzas csirkemell	1 277.45	305.61	27.30	10.57	1.53	24.88	0.00	1.11		
			Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 629.02	868.05	48.36	19.24	2.63	123.15	4.29	2.14		
11/24/2026 kedd	(00535) Felső A-menü Komló	E	Német süttőtökrémleves	783.59	187.46	2.80	9.29	4.83	23.17	3.78	0.91		
			Debreceni tokány	1 117.80	267.42	22.86	17.33	5.72	4.66	0.33	0.79		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 929.26	700.78	32.39	27.20	10.61	79.75	5.63	3.12		

11/24/2026 kedd	(00675) Felső B-menü Komló	E	Német süttőtökrémleves	783.59	187.46	2.80	9.29	4.83	23.17	3.78	0.91		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
			Zöldséges bulgur	1 401.74	307.12	10.98	6.69	0.82	61.80	0.00	1.87		
			Ecetes almapaprika	74.38	17.79	0.90	0.22	0.00	3.03	3.01	0.48		
			Összesen:	3 346.44	771.99	38.51	29.87	10.42	97.23	7.45	5.15		
11/25/2026 szerda	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 954.17	706.74	40.43	21.39	4.71	85.07	1.95	3.11		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Sváb káposztás karaj	1 850.57	442.72	29.72	20.98	5.98	32.79	0.78	3.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 867.09	685.91	38.18	24.33	6.58	75.50	1.10	4.86		

11/26/2026 csütörtök	(00535) Felső A-menü Komló	E	Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36		
			Tejszínes baconos csirke	1 294.23	309.62	26.65	19.95	9.63	4.43	0.14	1.64		
			Teljes kiőrlésű tészta	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		
			Összesen:	3 003.63	718.57	43.47	28.77	10.86	66.29	4.23	2.79		
	(00675) Felső B-menü Komló	E	Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36		
			Kapros túrós harcsa rakott	2 728.81	652.83	41.36	18.54	6.17	78.58	5.08	1.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 547.88	848.78	45.88	21.06	6.47	116.64	5.73	1.42		
11/27/2026 péntek	(00535) Felső A-menü Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 675.10	400.63	24.12	14.06	4.69	35.10	1.28	0.70		
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 003.63	718.46	31.34	27.18	11.29	77.20	9.88	1.19		

11/27/2026 péntek (00675) Felső B-menü Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 675.10	400.63	24.12	14.06	4.69	35.10	1.28	0.70		
		Házias jellegű ccsászármorzsa	1 998.23	478.04	13.86	10.60	2.60	63.01	10.98	1.03		
		Sárgabarack extradzsem	124.56	29.80	0.09	0.00	0.00	7.32	6.58	0.00		
		Összesen:	3 797.89	908.47	38.07	24.66	7.29	105.43	18.84	1.73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!