

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00676) Felső Tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tej-tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Sertéssült (tejmentes)	982.10	234.95	21.85	13.76	3.52	5.64	0.20	0.79		
			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:	3 501.05	837.57	35.98	25.35	4.96	111.45	28.97	2.50		
10/13/2026 kedd	(00676) Felső Tojásmentes Komló	E	Nagykunsági bojtár pecsenye	1 468.46	351.31	23.95	15.35	4.20	10.07	0.71	0.80		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93		
			Összesen:	3 344.24	800.07	32.61	26.45	5.44	87.72	1.70	1.94		

10/14/2026 szerda (00676)	Felsősz Tojásmentes Komló	E	Csontleves (tojásmentes)	276.58	66.17	2.03	1.26	0.04	11.53	0.27	0.31		
			Párolt sertésszelet	826.54	197.74	19.37	11.99	3.13	2.83	0.13	0.83	 	
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 370.54	806.35	37.69	23.42	4.42	107.23	2.58	1.95		
10/15/2026 csütörtök (00676)	Felsősz Tojásmentes Komló	E	Felesborsóleves (tojásmentes)	711.30	170.17	7.99	2.57	0.33	28.39	0.24	0.87		
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 283.99	546.41	26.90	18.64	4.32	65.85	3.03	0.74		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Összesen:	3 113.84	744.94	35.90	21.31	4.65	100.07	7.27	1.74		

10/16/2026	péntek	(00676)	Felső Tojásmentes Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves (TEJ-TOJÁSMENTES)	628.22	150.29	15.29	3.61	0.48	13.75	0.27	0.97		
					Gyümölcslepeny (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
				Összesen:	3 481.68	832.94	29.08	24.13	2.65	123.55	22.90	1.78			

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!