

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(00676) Felső Tojásmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves (tojásmentes)	537.30	128.54	2.70	2.69	0.31	22.84	0.35	1.10		
			Zöldséges hal	793.98	189.95	16.22	9.26	1.60	9.06	0.00	0.52	 	
			Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 227.97	772.24	26.54	22.48	5.60	113.27	14.11	2.43		
10/20/2026 kedd	(00676) Felső Tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tej-tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Húsos tészta (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 287.85	547.33	14.65	23.55	6.15	66.94	5.83	1.06		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 203.01	766.26	20.19	28.13	6.78	105.02	19.82	1.55		

10/21/2026 szerda (00676)	Felső Tojásmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (tojásmentes)	345.21	82.59	2.20	2.25	0.26	13.10	0.27	0.28		
			Magyaros burgonyafőzelék	980.83	234.65	5.59	4.21	0.47	42.64	0.00	1.00		
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 921.79	699.00	33.20	21.79	4.43	89.08	0.79	2.36		
10/22/2026 csütörtök (00676)	Felső Tojásmentes Komló	E	Bableves (tojásmentes)	901.74	215.73	8.16	7.08	0.82	29.40	0.37	1.32		
			Csirkemell zöldséges bulgarral	1 730.34	380.09	33.18	5.72	0.82	60.98	0.27	2.37		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 421.08	784.58	42.56	13.66	1.64	134.10	20.64	3.71		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!