

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.

|                                                   | Diéta |  | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fogy. ár |
|---------------------------------------------------|-------|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 9/8/2025<br>hétfő<br>(00536)<br>Felső EGYMI Komló | R     |  | Tej                    | 507.15       | 121.33         | 8.50        | 3.75     | 2.04           | 13.25          | 0.00      | 0.33   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                                                   |       |  | Magyaros vajkrém       | 246.40       | 58.95          | 0.80        | 4.00     | 0.00           | 0.64           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                                                   |       |  | Paprika                | 24.57        | 5.88           | 0.36        | 0.09     | 0.00           | 0.90           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                   |       |  | Kukoricás kenyér       | 714.78       | 171.00         | 5.76        | 0.60     | 0.00           | 35.40          | 0.00      | 0.72   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                                                   | T     |  | Tej                    | 507.15       | 121.33         | 8.50        | 3.75     | 2.04           | 13.25          | 0.00      | 0.33   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                                                   |       |  | Tonhalas pástétom      | 408.80       | 97.80          | 1.86        | 9.81     | 1.05           | 0.51           | 0.15      | 0.42   |        |          |
|                                                   |       |  | Uborka                 | 9.83         | 2.35           | 0.20        | 0.02     | 0.00           | 0.34           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                   |       |  | Kukoricás kenyér       | 595.65       | 142.50         | 4.80        | 0.50     | 0.00           | 29.50          | 0.00      | 0.60   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                                                   | E     |  | Csontleves             | 330.86       | 79.15          | 3.26        | 1.56     | 0.06           | 12.82          | 0.78      | 0.55   |        |          |
|                                                   |       |  | Párolt csirkemell      | 679.26       | 162.50         | 24.70       | 6.60     | 0.89           | 0.81           | 0.18      | 0.98   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                                                   |       |  | Meggymártás            | 1 386.16     | 331.62         | 3.95        | 16.25    | 4.73           | 41.11          | 19.29     | 0.40   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|                                                   |       |  | Piritott dara          | 889.84       | 212.88         | 4.70        | 5.14     | 0.53           | 36.70          | 0.00      | 0.30   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|                                                   | U     |  | Csemege szalámi        | 219.03       | 52.40          | 1.80        | 5.00     | 2.10           | 0.04           | 0.04      | 0.33   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                   |       |  | Liga margarin          | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.30           | 0.02           | 0.02      | 0.04   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                   |       |  | Paprika                | 24.57        | 5.88           | 0.36        | 0.09     | 0.00           | 0.90           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                   |       |  | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80       | 110.00         | 3.75        | 0.65     | 0.15           | 20.65          | 0.25      | 0.60   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |

|                  |                              |   |                            |          |          |        |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------|------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 18/2021          | 00536                        | V | Lasagne                    | 2 020.10 | 483.28   | 29.72  | 19.52 | 7.34  | 45.87  | 6.04  | 1.83 |  |  |
|                  |                              |   | Összesen:                  | 9 061.57 | 2 167.85 | 103.04 | 78.33 | 21.23 | 252.71 | 26.75 | 7.44 |  |  |
| 9/9/2025<br>kedd | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tej                        | 507.15   | 121.33   | 8.50   | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                  |                              |   | Liga margarin              | 75.24    | 18.00    | 0.04   | 2.00  | 0.60  | 0.04   | 0.04  | 0.08 |  |  |
|                  |                              |   | Akácméz                    | 25.41    | 6.08     | 0.01   | 0.00  | 0.00  | 1.64   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                  |                              |   | Kukoricás kenyér           | 714.78   | 171.00   | 5.76   | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                  |                              | T | Tej                        | 507.15   | 121.33   | 8.50   | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                  |                              |   | Fonottka                   | 675.07   | 161.50   | 4.10   | 3.85  | 1.60  | 27.20  | 5.90  | 0.36 |  |  |
|                  |                              | E | Hagymaleves                | 707.36   | 169.22   | 5.39   | 10.62 | 5.32  | 13.13  | 1.31  | 0.52 |  |  |
|                  |                              |   | Taco-barbacue csirkecsíkok | 846.84   | 202.59   | 18.23  | 7.83  | 1.38  | 12.24  | 10.57 | 1.12 |  |  |
|                  |                              |   | Zöldséges barnarizs        | 1 559.23 | 371.70   | 7.89   | 7.79  | 0.90  | 67.18  | 0.48  | 0.26 |  |  |
|                  |                              |   | Szilva                     | 201.32   | 48.16    | 0.56   | 0.14  | 0.00  | 10.48  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                  |                              | U | Sajtkrém                   | 224.47   | 53.70    | 2.49   | 4.20  | 2.73  | 1.47   | 1.44  | 0.21 |  |  |
|                  |                              |   | Paprika Kaliforniai        | 38.70    | 9.26     | 0.30   | 0.09  | 0.01  | 1.81   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                  |                              |   | Teljes kiőrl.kifli         | 503.69   | 120.50   | 3.70   | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |  |
|                  |                              | V | Tea                        | 163.71   | 39.17    | 0.40   | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                  |                              |   | Körözött                   | 266.51   | 63.76    | 5.89   | 3.58  | 2.25  | 1.84   | 1.73  | 0.24 |  |  |

|                     |                                 |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---------------------|---------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/9/2025<br>kedd    | (00536)<br>Felső<br>EGYMI K     | V | Kukoricás kenyér         | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                     |                                 |   | Nektarin                 | 184.87   | 44.23    | 0.75  | 0.37  | 0.04  | 9.42   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 |   | Összesen:                | 7 916.28 | 1 892.53 | 78.27 | 51.05 | 19.76 | 273.88 | 31.76 | 5.50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 9/10/2025<br>szerda | (00536)<br>Felső<br>EGYMI Komló | R | Tea                      | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 |   | Delma szendvics margarin | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 |   | Füstölt sajt             | 433.05   | 103.60   | 12.16 | 7.04  | 4.36  | 0.08   | 0.08  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                     |                                 |   | Paradicsom               | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 |   | Kukoricás kenyér         | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                     |                                 | T | Tej                      | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                     |                                 |   | Majorannás májas         | 309.74   | 74.10    | 3.48  | 6.00  | 2.46  | 1.68   | 0.39  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 |   | Paradicsom               | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01  | 0.80   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                     |                                 | E | Karalábéleves            | 554.53   | 132.51   | 4.11  | 5.39  | 2.26  | 16.53  | 1.81  | 0.79 |          |  |
|                     |                                 |   | Lenmagos rántott hal     | 1 839.04 | 439.96   | 21.36 | 29.03 | 4.12  | 21.85  | 0.64  | 0.93 |          |  |
|                     |                                 |   | Burgonyapüré             | 737.77   | 176.50   | 4.85  | 1.30  | 0.75  | 35.10  | 2.90  | 2.15 |          |  |
|                     |                                 |   | Vitamin saláta           | 204.72   | 48.98    | 1.17  | 0.14  | 0.02  | 10.55  | 5.99  | 0.24 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                 | U | Duplakakaós tekercs      | 1 970.87 | 471.50   | 5.64  | 23.81 | 11.62 | 57.50  | 27.03 | 0.69 |          |  |

|                        |                              |   |                                   |           |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/10/2025<br>szerda    | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | V | Csirkemell pörkölt                | 744.54    | 178.12   | 22.86  | 7.50  | 0.97  | 4.51   | 0.34  | 1.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                              |   | Bulgur                            | 1 355.30  | 324.23   | 9.83   | 6.63  | 0.82  | 60.70  | 0.00  | 0.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                        |                              |   | Céklasaláta                       | 123.73    | 29.60    | 0.56   | 0.08  | 0.00  | 6.56   | 4.96  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                              |   | Összesen:                         | 10 298.27 | 2 463.55 | 106.10 | 93.65 | 30.05 | 298.96 | 53.28 | 9.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 9/11/2025<br>csütörtök | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tej                               | 507.15    | 121.33   | 8.50   | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                        |                              |   | Túrós táska                       | 1 212.20  | 290.00   | 6.90   | 12.80 | 6.06  | 36.50  | 8.60  | 0.48 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                        |                              |   | Körte                             | 177.08    | 42.36    | 0.32   | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                              | T | Tejeskávé                         | 629.19    | 150.52   | 6.95   | 3.03  | 1.63  | 23.58  | 11.99 | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                        |                              |   | Natúr vajkrém                     | 333.56    | 79.80    | 5.60   | 8.20  | 5.40  | 0.96   | 0.78  | 0.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                        |                              |   | Teljes kiőrlésű zsemle            | 459.80    | 110.00   | 3.75   | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                        |                              | E | Tarhonyaleves                     | 362.49    | 86.72    | 2.29   | 2.31  | 0.24  | 13.70  | 0.72  | 0.99 |                            |  |
|                        |                              |   | Dinó figurák                      | 762.43    | 182.40   | 6.65   | 9.65  | 1.92  | 16.13  | 0.49  | 0.90 |                   |  |
|                        |                              |   | Lencsefőzelék                     | 1 564.30  | 374.23   | 20.86  | 10.35 | 2.74  | 48.84  | 1.84  | 0.54 |          |  |
|                        |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 555.94    | 133.00   | 4.90   | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                        |                              |   | Szőlő                             | 337.04    | 80.63    | 0.60   | 0.30  | 0.00  | 18.10  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                              | U | Kifli                             | 625.05    | 149.53   | 4.95   | 1.26  | 0.27  | 28.71  | 1.08  | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                        |                              |   | Vaníliaízű puding kakaós öntettel | 391.88    | 93.75    | 1.50   | 1.13  | 0.75  | 19.25  | 14.88 | 0.80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|                        |                              |   |                           |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|------------------------|------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/11/2025<br>csütörtök | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | V | Tea                       | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Liga margarin             | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Füstölt ínyenc sonka      | 170.80   | 40.86    | 6.56  | 0.92  | 0.36  | 1.40   | 0.16  | 0.88 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Lilahagyma                | 49.63    | 11.87    | 0.36  | 0.03  | 0.00  | 2.49   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Kukoricás kenyér          | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                              |   | Összesen:                 | 9 054.65 | 2 166.17 | 86.87 | 57.50 | 22.16 | 321.81 | 49.95 | 7.56 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 9/12/2025<br>péntek    | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tea                       | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Liga margarin             | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Főtt tojás                | 276.19   | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                              |   | Uborka                    | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Fehér kenyér              | 716.40   | 171.39   | 5.70  | 0.60  | 0.00  | 34.50  | 0.06  | 0.90 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                              | T | Tej                       | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                              |   | Liga margarin             | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Ízes sonka                | 127.91   | 30.60    | 4.50  | 1.20  | 0.48  | 0.45   | 0.00  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Paradicsom                | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01  | 0.80   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér    | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                        |                              | E | Snidlinges májgombóclevés | 873.43   | 208.95   | 15.48 | 6.49  | 1.31  | 21.61  | 0.82  | 0.51 |        |  |

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

|                                                   |   |                |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------|---|----------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/12/2025<br>péntek<br>(00536)<br>Felső<br>ÉTVMIK | E | Vanília sodó   | 603.34   | 144.34   | 4.77  | 2.54  | 1.34  | 25.43  | 12.01 | 0.19 |                                                                                      |  |
|                                                   |   | Kakaós piskóta | 1 440.17 | 344.54   | 10.56 | 7.79  | 2.73  | 56.72  | 29.90 | 0.72 |   |  |
|                                                   |   | Összesen:      | 5 372.53 | 1 285.30 | 60.75 | 30.52 | 10.05 | 186.78 | 51.97 | 3.87 |                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!