

Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
			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	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 811.96	433.48	15.14	16.42	4.78	54.28	16.48	1.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	Fokhagymás sertésmáj	701.96	167.93	15.94	9.83	2.71	3.72	0.00	0.74		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
			Összesen:	9 360.61	2 239.25	87.29	79.27	23.58	292.25	33.92	6.43		

9/16/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Zöldhagymás sajtkrém	272.54	65.20	4.60	4.56	2.84	1.44	1.44	0.32		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	BrokkolikréMLEVES	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	11.23	0.08		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		

9/16/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	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		
			Összesen:	7 577.91	1 812.91	85.95	46.04	19.15	256.74	37.49	6.53		
9/17/2025 szerda	(00533) Alsós 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		
			Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96		
			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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves vajgaluskával	324.59	77.65	1.93	3.23	0.90	10.07	0.53	0.85	     	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		

9/17/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V Mákos nudli	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60		
		Összesen:	9 085.67	2 173.61	83.70	69.57	23.32	298.98	58.52	6.17		
9/18/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		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		
		Dzsungel gabonapehely	613.62	146.80	3.28	1.12	0.32	29.20	10.80	0.27		
	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Szerb rizses csirkemell	1 899.48	454.42	25.83	13.16	1.62	57.57	0.27	0.48		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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		

9/18/2025 csütörtök	(00533) Alsós 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 sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 505.41	1 795.56	82.92	45.80	16.89	262.73	46.78	5.56		
9/19/2025 péntek	(00533) Alsós 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		
			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	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	     	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/19/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Túrógombóc	2 094.23	501.01	16.74	5.28	0.41	93.90	16.36	0.34		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	6 370.21	1 523.97	69.44	30.65	9.40	236.37	28.74	4.37		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!