

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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	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		
			Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00		
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		

9/22/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI K	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57		
			Összesen:	9 180.13	2 196.22	80.60	80.79	32.06	277.59	42.71	8.66		
	(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		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47		
			Tejszínes halragu	637.09	152.41	13.10	9.31	2.96	3.12	0.00	0.71		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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		

9/23/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	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		
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			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:	7 178.80	1 717.06	73.46	46.45	14.46	247.58	24.74	6.32		
9/24/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41	     	
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		

9/24/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	    	
		V	Rakott kínai kel	1 584.52	379.07	15.58	26.18	8.47	21.63	1.70	1.35	 	
			Összesen:	7 992.49	1 912.09	75.81	70.51	27.68	238.88	31.37	7.72		
9/25/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			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		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78	  	
			Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40	       	
			Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84	       	
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		

9/25/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
		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		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Snidlinges túró	196.99	47.13	4.48	2.77	1.76	0.97	1.34	0.33		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Összesen:	7 579.21	1 812.91	73.70	43.54	16.68	262.77	58.18	6.44		
9/26/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13	     	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	929.03	222.26	11.38	11.54	3.41	17.72	0.82	0.70	     	
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50	   	
		Összesen:	6 252.91	1 495.92	59.04	47.11	16.10	204.54	34.38	3.92		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!