



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00533) Alsós 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		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96		
			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		
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
		V	Sült csirkemell	464.80	111.20	19.90	2.75	0.43	1.46	0.31	0.74		





10/6/202	(00533	V	Ecetes babsaláta	1 009.02	241.39	15.85	0.76	0.12	42.46	1.50	0.42		
			Összesen:	8 457.09	2 023.22	102.54	55.61	20.53	273.67	38.73	7.41		
10/7/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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		
			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		
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16		
		E	Olasz zöldségleves	263.12	62.83	2.08	1.47	0.21	9.94	0.82	0.73		
			Bakonyi pulykaragu	851.65	203.74	15.28	12.87	4.46	6.47	1.13	0.90		
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		





10/7/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Narancslé	384.56	92.00	1.40	0.80	0.16	19.00	20.20	0.02		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 492.41	1 792.32	73.21	47.56	13.21	253.05	48.60	6.48		
10/8/2025 szerda	(00533) Alsós 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		
			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		
			Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		





10/8/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló												
E	Panírozott halporicó	845.70	202.32	15.00	10.26	0.89	12.02	1.50	1.00			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	U Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiörl.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			
	Tejfölös langalló	1 637.27	391.69	14.86	15.28	7.00	48.53	1.29	0.65			
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
	Összesen:	8 474.47	2 027.41	88.30	64.46	21.75	261.76	15.13	6.93			
10/9/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló												
R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28			
	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	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			





10/9/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Flekken szelet	777.36	185.97	17.38	11.20	2.84	3.66	0.13	0.81		
		Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
		Rizi-bizi	1 380.46	330.25	7.79	6.84	0.78	58.91	0.22	0.24		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		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		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Összesen:	7 855.22	1 879.10	71.11	54.52	18.77	270.98	55.01	6.32		
10/10/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
		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		





```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!
```