



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő (00536) 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		
			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	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Finomfőzelék	792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			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	530.88	127.00	22.40	3.24	0.50	1.76	0.38	0.96		





10/6/202	00536	V	Ecetes babsaláta	1 009.02	241.39	15.85	0.76	0.12	42.46	1.50	0.42		
			Összesen:	8 938.31	2 138.35	109.87	59.93	21.32	284.90	39.16	7.78		
10/7/2025 kedd	(00536) Felső 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	314.80	75.18	2.49	1.82	0.26	11.75	1.07	0.95		
			Bakonyi pulykaragu	1 036.05	247.86	18.01	15.75	5.41	8.21	1.48	1.20		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			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 (00536) Felső 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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:	7 989.48	1 911.23	77.49	53.97	14.75	262.47	49.22	7.24		
10/8/2025 szerda (00536) 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		
		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	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
		Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		





10/8/2025 szerda (00536) Felső EGYMI Komló												
E	Panírozott halporicó	1 253.58	299.90	22.50	15.00	1.29	18.03	2.25	1.50			
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
	U Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37			
	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	1 696.27	405.81	15.83	16.36	7.57	48.64	1.29	0.70			
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
	Összesen:	9 232.02	2 208.63	99.62	73.34	23.62	275.31	16.07	7.64			
10/9/2025 csütörtök (00536) Felső 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 (00536) Felső EGYMI Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Flekken szelet	895.92	214.34	19.63	12.96	3.24	4.52	0.16	1.08		
		Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
		Rizi-bizi	1 599.47	382.65	9.31	7.84	0.89	68.16	0.26	0.25		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		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:	8 309.54	1 987.78	75.62	58.44	19.73	284.66	56.06	6.71		
10/10/2025 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
		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		





10/10/2025 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	T	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		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	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
		Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	6 745.02	1 613.66	71.13	37.96	10.83	240.75	19.66	5.84		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

