



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
			Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			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	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		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:	9 621.95	2 301.80	85.26	80.73	26.85	304.67	60.68	7.53





10/14/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
		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	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Zellerleves	417.26	99.82	3.02	4.01	1.74	12.43	1.38	1.19		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 159.40	277.37	18.73	12.44	3.38	7.22	0.59	0.70		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		V	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		





10/14/2025 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	8 214.66	1 965.24	75.63	68.76	26.10	230.23	31.96	7.81		
10/15/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
		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		
		Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
		Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
		Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		





10/15/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	V	Mákos nudli	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	8 327.72	1 992.28	74.78	44.02	11.88	313.50	37.59	5.24		
10/16/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65	  	
	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27	     	
		Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		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		
		Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		





10/16/2025		(00533) Alsós		V	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		
					Összesen:	8 015.37	1 916.78	76.27	48.63	18.66	290.80	70.58	5.06		
10/17/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Uborka		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
					Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		T	Tojáskrém		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
					Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94		
					Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		
		E	Gyümölcsöntet		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
					Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		U	Uborka		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		V	Tea		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		





10/17/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI	V	Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95		
		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:	8 819.41	2 109.92	99.12	67.27	22.15	270.97	15.86	7.50		
10/18/2025 szombat (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Füstölt sajt	378.92	90.65	10.64	6.16	3.82	0.07	0.07	0.53		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78		
		Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Görög saláta	328.69	78.63	2.11	5.31	1.20	6.93	0.00	0.46		





10/18/2025	(00533) Alsós Konyha	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Kinder Pingui	564.30	135.00	2.10	8.90	6.00	11.30	9.90	0.08	   	
			Összesen:	6 229.07	1 490.20	67.80	44.94	18.00	201.66	43.43	4.54		

.....

Üzletvezető

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

