



10/13/2025

hétfő

(00536)

Felső EGYMI Komló

Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
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	224.76	53.77	4.98	3.22	2.04	1.12	1.54	0.14		
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
	Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
	Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
	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:	10 123.02	2 421.66	91.70	86.26	28.11	315.30	63.85	7.85		





10/14/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fahéjas csiga	1 613.48	386.00	5.00	20.50	10.50	25.50	14.20	0.74		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			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	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Zellerleves	507.28	121.36	3.62	4.97	2.17	14.95	1.73	1.43		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 468.46	351.31	23.95	15.35	4.20	10.07	0.71	0.80		
		U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			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	(00536)	Felső EGYMI	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:	9 782.64	2 340.37	87.37	87.49	34.26	256.25	39.62	8.83			
10/15/2025	szerda	(00536)	Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
				Tejfölös túró	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43			
				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	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
				Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27			
				Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37			
				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 (00536) Felső 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	2 913.38	696.98	18.13	18.06	2.92	114.95	24.98	0.99		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	9 176.56	2 195.36	82.01	53.02	13.80	334.74	43.06	5.92		
10/16/2025 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83		
		T Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
	T	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	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
	T	Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		U Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
	U	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		
	V	Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		





10/17/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	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:	8 786.59	2 101.18	85.94	52.50	20.05	318.03	81.70	5.35		
		R	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tojáskrém	317.59	75.98	4.19	5.22	1.60	0.37	0.30	0.46		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04		
			Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15		
			Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
		U	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		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.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		





10/17/2025 péntek (00536) Felső 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:	9 672.74	2 314.07	108.03	73.05	23.53	299.64	16.90	7.80		
10/18/2025 szombat (00536) Felső 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	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
		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	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
		Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		Görög saláta	431.14	103.14	2.59	7.14	1.52	8.89	0.00	0.56		
		Összesen:	6 093.26	1 457.71	72.79	42.20	13.45	195.84	35.89	4.19		





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

