



10/20/2025

hétfő

(00536)

Felső EGYMI Komló

Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29	
		Tökmagos rántott hal		1 964.92	470.08	22.50	31.50	4.71	22.16	0.64	0.92		
		Jázmin rizs		1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20		
		Céklasaláta		123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		





10/20/2025	(00536) Felső Komló	V	Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15	      	
			Ecetes almapaprika	74.38	17.79	0.90	0.22	0.00	3.03	3.01	0.48	 	
			Összesen:	9 189.52	2 198.45	92.51	77.88	23.04	271.55	29.45	8.87		
10/21/2025 kedd	(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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		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		
			Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53	      	
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	0.81	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		





10/21/2025 kedd (00536) Felső EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	V	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
		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		
		Összesen:	8 121.88	1 943.05	87.85	49.75	15.60	281.95	43.48	7.05		
10/22/2025 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.41	2.08		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		





/22/20:	(	00536	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Összesen:	5 469.10	1 308.40	51.41	36.88	13.45	186.23	19.68	5.69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

