



## Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

|                                                    | Diéta |   | Étlap tétel                        | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|----------------------------------------------------|-------|---|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/3/2025<br>hétfő<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló |       | R | 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   |            |          |
|                                                    |       |   | Füstölt sajt                       | 433.05       | 103.60         | 12.16       | 7.04     | 4.36           | 0.08           | 0.08      | 0.60   |            |          |
|                                                    |       |   | Paradicsom                         | 27.47        | 6.57           | 0.30        | 0.06     | 0.01           | 1.20           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                    |       |   | Fehér kenyér                       | 716.40       | 171.39         | 5.70        | 0.60     | 0.00           | 34.50          | 0.06      | 0.90   |            |          |
|                                                    |       | T | Kakaó                              | 620.19       | 148.37         | 6.99        | 3.22     | 1.76           | 22.69          | 11.99     | 0.27   |            |          |
|                                                    |       |   | Fokhagymás-petrezselymes vajkrém   | 218.20       | 52.20          | 0.56        | 5.16     | 3.28           | 1.04           | 0.52      | 0.30   |            |          |
|                                                    |       |   | Teljes kiőrl.kifli                 | 503.69       | 120.50         | 3.70        | 1.80     | 0.85           | 21.00          | 1.30      | 0.60   |            |          |
|                                                    |       | E | Brokkolikrémleves                  | 432.57       | 103.49         | 5.29        | 2.89     | 0.62           | 13.93          | 0.44      | 0.34   |            |          |
|                                                    |       |   | Bácskai rizseshús                  | 2 072.44     | 495.80         | 22.93       | 18.85    | 3.73           | 57.95          | 0.41      | 1.84   |            |          |
|                                                    |       |   | Céklasaláta                        | 108.26       | 25.90          | 0.49        | 0.07     | 0.00           | 5.74           | 4.34      | 0.53   |            |          |
|                                                    |       |   | Alma                               | 116.33       | 27.83          | 0.32        | 0.32     | 0.00           | 5.60           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                    |       | U | Delma szendvics margarin           | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31           | 0.02           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                                                    |       |   | Császárszemle                      | 687.40       | 164.45         | 5.33        | 1.37     | 0.39           | 31.52          | 0.45      | 0.91   |            |          |
|                                                    |       |   | Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal | 171.38       | 41.00          | 0.08        | 0.05     | 0.00           | 9.95           | 10.01     | 0.00   |            |          |





|                    |                              |   |                             |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--------------------|------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11/3/2025<br>hétfő | (00533)<br>Alsós             | V | Túrógombóc                  | 2 109.46 | 504.66   | 11.88 | 9.06  | 2.75  | 89.76  | 22.84 | 1.53 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | Banán                       | 351.02   | 83.98    | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Összesen:                   | 8 844.43 | 2 115.91 | 77.23 | 53.65 | 18.68 | 323.51 | 61.43 | 7.99 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 11/4/2025<br>kedd  | (00533)<br>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 | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Sajtos tavaszi pulyka rolád | 240.77   | 57.60    | 3.60  | 4.50  | 1.71  | 0.63   | 0.15  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | Teljes kiőrlésű zsemle      | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                    |                              | E | Burgonyaleves               | 476.14   | 113.91   | 3.12  | 2.31  | 0.28  | 19.75  | 0.59  | 0.95 |         |  |
|                    |                              |   | Dinó figurák                | 634.27   | 151.74   | 5.70  | 7.77  | 1.58  | 13.82  | 0.42  | 0.77 |         |  |
|                    |                              |   | Zöldborsófőzelék            | 912.14   | 218.22   | 11.59 | 5.82  | 0.81  | 29.33  | 1.50  | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                    |                              | U | Snidlinges sertésmájás      | 433.88   | 103.80   | 3.09  | 9.69  | 3.48  | 1.08   | 0.75  | 0.51 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Uborka                      | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Szendvics kifli             | 634.52   | 151.80   | 4.12  | 1.76  | 0.88  | 29.04  | 1.76  | 0.61 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                    |                              | V | Tea                         | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Boci sonkás sajtkrém        | 262.50   | 62.80    | 4.40  | 3.60  | 2.40  | 3.20   | 2.40  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |





|                                             |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/4/2025<br>kedd<br>(00533)<br>Alsós EGYMI | V | Póréhagyma             | 46.24    | 11.06    | 0.66  | 0.09  | 0.00  | 1.89   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                             |   | Kukoricás kenyér       | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                                             |   | Mandarin               | 156.78   | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                             |   | Összesen:              | 7 973.53 | 1 907.42 | 73.77 | 47.90 | 16.25 | 287.44 | 47.89 | 7.20 |  |  |
|                                             | R | Tea                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                                             |   | Főtt tojás             | 276.19   | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|                                             |   | 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 | Tea                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                                             |   | Edámi sajt             | 453.53   | 108.50   | 9.10  | 8.05  | 5.43  | 0.00   | 0.00  | 0.63 |  |  |
|                                             |   | Paradicsom             | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01  | 0.80   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                             |   | 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 |  |  |
|                                             |   | Zöldséges zellerleves  | 309.12   | 73.82    | 2.35  | 1.56  | 0.21  | 12.11  | 0.51  | 0.35 |  |  |
|                                             |   | Bugaci sertésragu      | 991.70   | 237.25   | 20.37 | 13.53 | 3.68  | 8.18   | 0.54  | 0.55 |  |  |
|                                             |   | Körte                  | 177.08   | 42.36    | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                             | U | Alma                   | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                             |   | Szilvás muffin         | 1 029.74 | 246.35   | 3.15  | 11.70 | 5.34  | 31.82  | 15.20 | 0.26 |  |  |





|                        |                            |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------|----------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/5/202                | (00533                     | V | Rakott kelkáposzta     | 1 416.58 | 338.89   | 22.48 | 16.90 | 5.08  | 23.83  | 1.70  | 1.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                        |                            |   | Összesen:              | 7 703.10 | 1 842.72 | 81.15 | 65.93 | 22.07 | 225.78 | 36.49 | 5.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 11/6/2025<br>csütörtök | 00533<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tea                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                        |                            |   | Tonhalas pástétom      | 537.60   | 128.61   | 2.48  | 13.08 | 1.40  | 0.68   | 0.20  | 0.56 |           |  |
|                        |                            |   | 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 | 663.78   | 158.80   | 2.32  | 1.40  | 0.32  | 33.60  | 13.32 | 0.13 |           |  |
|                        |                            | E | Petrezselymes burgonya | 922.82   | 220.77   | 5.82  | 0.93  | 0.11  | 46.15  | 0.00  | 0.42 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                        |                            |   | Zöldbableves           | 493.34   | 117.89   | 3.94  | 4.90  | 2.19  | 14.15  | 1.67  | 0.68 |           |  |
|                        |                            |   | Rántott hal            | 1 138.40 | 272.34   | 16.13 | 14.24 | 2.31  | 18.63  | 0.58  | 0.77 |           |  |
|                        |                            |   | Csemege uborka         | 42.00    | 10.05    | 0.42  | 0.07  | 0.00  | 1.68   | 1.33  | 0.70 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                        |                            | U | Csemege szalámi        | 328.55   | 78.60    | 2.70  | 7.50  | 3.15  | 0.06   | 0.06  | 0.50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                        |                            |   | Liga margarin          | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                        |                            |   | Jégcsap retek          | 18.27    | 4.37     | 0.36  | 0.03  | 0.00  | 0.66   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                        |                            |   | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                        |                            | V | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |





|                                                     |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/6/2025<br>csütörtök<br>(00533)<br>Alsós EGYMI    | V | Kukoricás kenyér        | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                                                     |   | Ketchup                 | 45.98    | 11.00    | 0.15  | 0.03  | 0.00  | 2.50   | 2.40  | 0.15 |  |  |
|                                                     |   | Mustár                  | 48.91    | 11.70    | 0.45  | 0.50  | 0.30  | 1.00   | 1.45  | 0.20 |  |  |
|                                                     |   | Összesen:               | 7 486.80 | 1 790.97 | 64.86 | 59.50 | 15.36 | 243.29 | 39.26 | 7.40 |  |  |
| 11/7/2025<br>péntek<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tea                     | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                                                     |   | Teljes kiőrl.kifli      | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |  |
|                                                     |   | Kockasajt (Sajtfalat)   | 269.86   | 64.26    | 2.24  | 4.90  | 3.14  | 2.96   | 1.70  | 0.24 |  |  |
|                                                     |   | 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 |  |  |
|                                                     |   | Főtt tojás              | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93  | 0.18   | 0.00  | 0.11 |  |  |
|                                                     |   | 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 |  |  |
|                                                     | E | Felesborsóleves         | 609.33   | 145.77   | 7.24  | 2.03  | 0.28  | 24.36  | 0.44  | 0.71 |  |  |
|                                                     |   | Mac and Cheese          | 1 871.63 | 447.76   | 14.83 | 17.38 | 6.48  | 57.76  | 0.77  | 0.80 |  |  |
|                                                     |   | Fehér kenyér            | 238.80   | 57.13    | 1.90  | 0.20  | 0.00  | 11.50  | 0.02  | 0.30 |  |  |
|                                                     | U | Banán                   | 438.77   | 104.97   | 1.30  | 0.10  | 0.00  | 24.20  | 0.00  | 0.06 |  |  |
|                                                     |   | Zabrudí (sárgabarackos) | 514.14   | 123.00   | 1.60  | 4.20  | 2.60  | 19.00  | 7.80  | 0.00 |  |  |
|                                                     |   | Összesen:               | 5 881.35 | 1 406.73 | 50.06 | 39.96 | 17.18 | 206.66 | 22.32 | 3.76 |  |  |





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

