



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő (00536) Felső 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	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			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 hétfő	(00536) Felső	V	Túrógombóc	2 415.59	577.89	13.86	10.50	3.19	102.19	24.12	1.85	  	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	9 575.11	2 290.71	83.28	58.95	19.82	348.43	63.46	8.58		
11/4/2025 kedd	(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	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	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18	      	
			Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.49	0.90	       	
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	 	
			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 kedd (00536) Felső 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:	8 695.05	2 079.95	79.39	52.49	17.35	314.02	59.13	7.75		
	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	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		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	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
		Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39		
		Bugaci sertésragu	1 166.78	279.13	23.35	16.05	4.35	9.95	0.70	0.63		
		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	00536	V	Rakott kelkáposzta	1 606.18	384.25	26.13	18.46	5.78	27.94	1.95	1.62	 	
			Összesen:	8 380.36	2 004.73	90.39	72.49	24.38	242.01	37.08	5.39		
11/6/2025 csütörtök	(00536) Felső 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	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90	       	
			Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92	    	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		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	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		





11/6/2025 csütörtök (00536) Felső 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:	7 908.25	1 891.77	69.77	63.89	16.78	253.44	39.86	8.08		
11/7/2025 péntek (00536) Felső 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	743.26	177.81	8.73	2.63	0.36	29.48	0.53	0.93		
		Mac and Cheese	2 203.05	527.04	17.24	21.25	7.87	66.44	0.92	0.91		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	5 393.79	1 290.08	51.06	40.13	16.05	177.26	14.76	4.03		





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

