



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Natúr vajkrém	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.40	0.30		
			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		
			Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Duplakakaós tekercs	985.44	235.75	2.82	11.91	5.81	28.75	13.52	0.35		
		V	Húsgolyók	749.81	179.38	7.20	15.38	5.60	3.36	1.80	0.90		
			Lencsesaláta	1 364.51	326.44	16.29	13.08	2.40	35.78	1.74	0.85		





/10/20:	(00533)	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	8 896.46	2 128.34	88.37	80.75	27.64	244.32	19.11	6.94		
11/11/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			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	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
			Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41		
			Savanyú vetrece	805.31	192.66	18.14	10.59	4.18	5.82	2.38	0.49		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		





11/11/2025	(00533) Alsós	V	Füstölt ínyenc sonka	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	7 342.47	1 756.59	75.51	51.63	20.47	241.08	50.99	5.74		
11/12/2025	(00533) szerda Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Fehérbabfőzelék	1 215.54	290.80	15.14	6.88	2.09	41.77	0.89	0.38		
			Pirított baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	611.53	146.30	5.39	1.32	0.33	26.51	0.17	0.50		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		





11/12/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
	V	Mákos guba	1 734.40	414.93	14.12	11.79	3.70	61.78	17.48	0.76		
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	9 250.77	2 213.11	100.46	65.74	24.40	303.37	45.72	6.66		
11/13/2025 csütörtök (00533) 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		
		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	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Karamellizált hagymás csirkemell	810.28	193.85	22.27	9.36	4.93	5.09	1.31	0.60		





11/13/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
	V	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		
		Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
		Összesen:	8 173.75	1 955.44	86.37	51.64	19.78	283.98	72.38	6.78		
11/14/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	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		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	681.20	162.97	10.75	9.23	3.56	9.02	1.14	0.84		





11/14/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	1 504.80	360.00	5.25	21.00	10.65	37.50	12.60	1.05	     	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	6 237.22	1 492.17	51.38	63.85	23.76	173.11	28.55	6.47		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

