



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00536) Felső 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	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		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	1.29	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	946.03	226.32	9.00	19.46	7.02	4.20	2.25	1.13		
			Lencsesaláta	1 535.43	367.33	18.97	13.91	2.60	41.41	1.87	0.97		





/10/20:	(00536)	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 701.82	2 321.01	96.55	90.98	30.38	261.07	19.99	7.37		
11/11/2025 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		
			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	Tejeskáv	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	819.19	195.98	8.16	7.87	2.27	22.78	0.67	0.44		
			Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Savanyú vetre	942.37	225.45	20.55	12.54	4.94	7.16	2.94	0.53		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
		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	(00536) Felső Felső	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:	7 882.09	1 885.69	81.62	56.98	22.33	255.03	52.05	5.84		
11/12/2025	szerda (00536) Felső Felső 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	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55	 	
			Fehérbabfőzelék	1 445.77	345.88	17.77	8.54	2.61	49.11	1.11	0.44	 	
			Pirított baconos sertésborda	1 005.52	240.55	20.25	14.96	4.24	6.00	0.43	0.70	 	
			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 (00536) Felső EGYMI	U	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
	V	Mákos guba	1 849.22	442.39	14.96	12.21	3.87	66.78	19.19	0.82		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	9 903.99	2 369.37	108.58	71.86	26.61	321.09	48.91	7.04		
11/13/2025 csütörtök (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		
		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	775.23	185.46	8.73	4.02	2.20	28.36	14.98	0.33		
		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	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
		Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
		Karamellizált hagymás csirkemell	945.66	226.23	25.26	11.18	5.90	6.09	1.57	0.74		





11/13/2025 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	E	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	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:	8 665.30	2 073.04	91.03	55.47	20.99	299.88	75.65	6.52		
11/14/2025 péntek (00536) Felső 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	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
		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	837.03	200.25	13.31	11.52	4.45	10.59	1.42	0.98		





```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
```