



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		





17/20:	(00533	V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57	       	
			Összesen:	8 279.43	1 980.60	82.11	51.95	19.24	287.36	67.60	8.07		
11/18/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50	  	
			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		
			Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29	  	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Tökmagos rántott csirkemell	1 519.62	363.55	30.27	17.62	2.80	19.74	0.58	0.63	  	
			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	 	
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		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		
			Füst ízesítésű párizsi	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88		

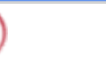




11/18/2025	(00533) Alsós	V	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 701.31	2 081.66	85.52	65.29	21.07	283.57	60.46	7.29		
11/19/2025	szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35		
			Harcsapaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	1.61	0.76		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		





11/19/2025	szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		V	Vagdalt szelet	893.84	213.84	10.58	14.73	4.60	9.25	0.12	0.76		
			Mexikói coleslaw saláta	1 187.13	284.00	8.88	14.11	3.28	22.15	2.13	1.92	  	
			Összesen:	8 677.88	2 075.72	83.56	74.65	23.46	254.66	18.99	7.80		
11/20/2025	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Barackos zabkása	1 059.19	253.39	9.65	4.31	1.64	44.52	20.59	0.42	 	
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	      	
			Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34	      	
			Mustáros sertésragu	882.02	211.01	17.99	13.35	4.50	4.33	1.59	0.88	   	
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		





11/20/2025	csütörtök	(00533)	Alsós	V	Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80	  	
				Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			
				Összesen:	7 111.93	1 700.91	65.45	50.67	17.38	241.88	51.54	5.19			
11/21/2025	péntek	(00533)	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			
				Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44			
				Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
				T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
				Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
				Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
				Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
				E	Lencsegulyás	1 081.65	258.77	16.98	10.04	1.89	24.74	0.15	1.20	      	
				Morzsás nudli	2 125.33	508.45	12.75	13.58	1.09	83.25	1.34	0.92	 		
				Fahéjas almaszós	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01			
				U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
				Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44			
Összesen:					6 720.45	1 607.78	64.32	51.76	7.23	216.44	18.15	5.68			





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

