



### Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

|                     | Diéta                        |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------|------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/24/2025<br>hétfő | (00533)<br>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   |            |          |
|                     |                              |   | Kukoricás kenyér               | 714.78       | 171.00         | 5.76        | 0.60     | 0.00           | 35.40          | 0.00      | 0.72   |            |          |
|                     |                              |   | Kemencés sült pulykamell sonka | 177.23       | 42.40          | 8.40        | 0.60     | 0.24           | 0.80           | 0.40      | 0.68   |            |          |
|                     |                              |   | 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   |            |          |
|                     |                              |   | Körözött                       | 212.65       | 50.87          | 4.96        | 2.75     | 1.73           | 1.43           | 1.37      | 0.23   |            |          |
|                     |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                     |                              | E | Zöldségleves                   | 270.91       | 64.69          | 1.84        | 1.73     | 0.24           | 10.12          | 0.58      | 0.35   |            |          |
|                     |                              |   | Lecsós ragu                    | 744.86       | 178.20         | 17.48       | 9.83     | 2.69           | 4.68           | 0.41      | 0.94   |            |          |
|                     |                              |   | Bulgur                         | 1 177.12     | 281.61         | 8.60        | 5.57     | 0.69           | 53.11          | 0.00      | 0.23   |            |          |
|                     |                              |   | Mandarin                       | 156.78       | 37.51          | 0.56        | 0.24     | 0.00           | 7.84           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                     |                              | U | Sajtos pogácsa                 | 1 345.21     | 321.82         | 7.82        | 16.83    | 7.82           | 39.10          | 1.02      | 0.00   |            |          |
|                     |                              | V | Tea                            | 163.71       | 39.17          | 0.40        | 0.08     | 0.00           | 9.13           | 8.99      | 0.00   |            |          |
|                     |                              |   | Tejfölös langalló              | 1 637.27     | 391.69         | 14.86       | 15.28    | 7.00           | 48.53          | 1.29      | 0.65   |            |          |





|                    |                              |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------|------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/25/2025<br>kedd | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | V | Körte                    | 177.08   | 42.36    | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                    |                              |   | Összesen:                | 8 066.59 | 1 929.70 | 85.18 | 59.87 | 23.05 | 267.14 | 23.22 | 4.62 |  |  |
| 11/25/2025<br>kedd | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | 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 |  |  |
|                    |                              |   | Főtt tojás               | 276.19   | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|                    |                              |   | 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 |  |  |
|                    |                              |   | Boci sonkás sajtkrém     | 196.88   | 47.10    | 3.30  | 2.70  | 1.80  | 2.40   | 1.80  | 0.45 |  |  |
|                    |                              |   | Vizes zsemle             | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|                    |                              | E | Gyümölcsleves            | 591.29   | 141.46   | 3.08  | 0.85  | 0.38  | 29.46  | 14.99 | 0.37 |  |  |
|                    |                              |   | Debreceni tokány         | 986.84   | 236.09   | 20.52 | 15.31 | 5.10  | 3.76   | 0.28  | 0.73 |  |  |
|                    |                              |   | Tört burgonya            | 901.48   | 215.66   | 5.75  | 0.46  | 0.06  | 46.00  | 0.00  | 0.62 |  |  |
|                    |                              |   | Csemege uborka           | 42.00    | 10.05    | 0.42  | 0.07  | 0.00  | 1.68   | 1.33  | 0.70 |  |  |
|                    |                              | U | Delma szendvics margarin | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62  | 0.04   | 0.00  | 0.08 |  |  |
|                    |                              |   | Paprika                  | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                    |                              |   | Zala felvágott           | 242.02   | 57.90    | 3.90  | 4.50  | 1.62  | 0.45   | 0.00  | 0.50 |  |  |





|                      |                              |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------|------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/25/2025<br>kedd   | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | U | Teljes kiörl.kifli            | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |  |
|                      |                              | V | Tea                           | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                      |                              |   | Csemege karaj                 | 779.56   | 186.50   | 21.09 | 10.91 | 3.21  | 0.79   | 0.00  | 0.95 |  |  |
|                      |                              |   | Kukoricás kenyér              | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                      |                              |   | Póréhagyma                    | 46.24    | 11.06    | 0.66  | 0.09  | 0.00  | 1.89   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                      |                              |   | Összesen:                     | 7 728.04 | 1 848.83 | 94.99 | 51.41 | 17.53 | 245.32 | 37.83 | 7.59 |  |  |
| 11/26/2025<br>szerda | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tea                           | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                      |                              |   | Kapros túró                   | 196.35   | 46.97    | 4.45  | 2.78  | 1.76  | 0.95   | 1.34  | 0.13 |  |  |
|                      |                              |   | 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 | Kakaó                         | 930.29   | 222.56   | 10.49 | 4.83  | 2.64  | 34.04  | 17.99 | 0.41 |  |  |
|                      |                              |   | Teavaj                        | 157.59   | 37.70    | 0.03  | 4.17  | 2.58  | 0.03   | 0.03  | 0.00 |  |  |
|                      |                              |   | Fonott kalács                 | 734.50   | 175.72   | 4.90  | 1.95  | 1.30  | 30.45  | 3.95  | 0.22 |  |  |
|                      |                              | E | Zöldséges reszelttészta leves | 305.40   | 73.06    | 2.27  | 1.55  | 0.19  | 12.31  | 0.11  | 1.28 |  |  |
|                      |                              |   | Csirkemell pörkölt            | 648.50   | 155.14   | 20.28 | 6.45  | 0.84  | 3.75   | 0.27  | 0.87 |  |  |
|                      |                              |   | Zöldbabfőzelék                | 833.81   | 199.48   | 6.37  | 9.96  | 3.10  | 20.69  | 1.29  | 0.25 |  |  |
|                      |                              |   | Teljes kiörlésű kenyér        | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |  |  |
|                      |                              |   | Körte                         | 177.08   | 42.36    | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |





|            |                                        |   |                             |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|------------|----------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11/26/2025 | szerda<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló | 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 | Mákos nudli                 | 2 504.29 | 599.11   | 15.80 | 14.74 | 2.32  | 100.36 | 19.98 | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|            |                                        |   | Alma                        | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|            |                                        |   | Összesen:                   | 9 149.40 | 2 188.85 | 85.71 | 52.65 | 16.86 | 336.17 | 70.52 | 5.71 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 11/27/2025 | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló           | R | Tej                         | 405.72   | 97.06    | 6.80  | 3.00  | 1.63  | 10.60  | 0.00  | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|            |                                        |   | Virágméz                    | 273.50   | 65.43    | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 16.20  | 16.20 | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|            |                                        |   | Vajas ízű margarin          | 148.18   | 35.45    | 0.02  | 4.00  | 1.10  | 0.02   | 0.01  | 0.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|            |                                        |   | Kukoricás kenyér            | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|            |                                        | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|            |                                        |   | Ketchup                     | 68.97    | 16.50    | 0.23  | 0.05  | 0.00  | 3.75   | 3.60  | 0.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|            |                                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|            |                                        | E | Zöldséges karfiolleves      | 310.15   | 74.20    | 2.64  | 1.86  | 0.23  | 11.56  | 0.52  | 0.33 |       |  |
|            |                                        |   | Tejszínes baconos csirke    | 1 030.96 | 246.64   | 21.88 | 15.51 | 7.28  | 3.61   | 0.11  | 1.23 |       |  |
|            |                                        |   | Teljes kiőrlésű tésztaköret | 1 149.80 | 275.07   | 11.90 | 5.25  | 0.77  | 42.00  | 3.01  | 0.64 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|            |                                        | U | Áfonyás muffin              | 1 038.44 | 248.43   | 3.15  | 12.13 | 5.33  | 31.96  | 16.61 | 0.26 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|            |                                        |   | Mandarin                    | 156.78   | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |





|                                                         |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/27/2025<br>csütörtök<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló | V | Rostos almalé (100%-os)    | 463.74   | 110.94   | 0.14  | 0.00  | 0.00  | 28.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                         |   | Füstölt sajt               | 433.05   | 103.60   | 12.16 | 7.04  | 4.36  | 0.08   | 0.08  | 0.60 |  |  |
|                                                         |   | Paprika                    | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                         |   | Delma szendvics margarin   | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62  | 0.04   | 0.00  | 0.08 |  |  |
|                                                         |   | Kukoricás kenyér           | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                                                         |   | Összesen:                  | 8 186.44 | 1 958.48 | 81.98 | 63.65 | 24.70 | 260.59 | 49.28 | 6.40 |  |  |
| 11/28/2025<br>péntek<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló    | R | Tej                        | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                                                         |   | Magyaros vajkrém           | 246.40   | 58.95    | 0.80  | 4.00  | 0.00  | 0.64   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                         |   | Sörretek                   | 17.70    | 4.23     | 0.33  | 0.03  | 0.01  | 0.79   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                         |   | 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 |  |  |
|                                                         |   | Paradicsom                 | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01  | 0.80   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                         |   | Teljes kiőrl.kifli         | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |  |
|                                                         |   | Sváb füstölt sonka         | 126.65   | 30.30    | 4.92  | 0.69  | 0.27  | 1.05   | 0.12  | 0.66 |  |  |
|                                                         | E | Jókai bableves csipetkével | 1 268.70 | 303.42   | 17.96 | 11.28 | 3.78  | 24.55  | 1.02  | 0.54 |  |  |
|                                                         |   | Túrós batyú                | 1 212.20 | 290.00   | 6.90  | 12.80 | 6.60  | 36.50  | 8.60  | 0.48 |  |  |
|                                                         |   | Alma                       | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |





|                                                      |   |               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------|---|---------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/28/2025<br>péntek<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló | U | Gouda sajt    | 522.73   | 125.06   | 8.73  | 9.60  | 5.38  | 0.78   | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                                                      |   | Liga margarin | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|                                                      |   | Uborka        | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                      |   | Vizes zsemle  | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|                                                      |   | Összesen:     | 6 509.35 | 1 557.18 | 72.55 | 50.35 | 21.28 | 187.30 | 11.17 | 5.05 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

