



| Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.             |       |   |                                |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------------------|-------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                                     | Diéta |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 11/24/2025<br>hétfő<br>(00536)<br>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   |            |          |
|                                                     |       |   | 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                       | 266.51       | 63.76          | 5.89        | 3.58     | 2.25          | 1.84           | 1.73      | 0.24   |            |          |
|                                                     |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30          | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                                                     |       | E | Zöldségleves                   | 323.85       | 77.34          | 2.14        | 2.25     | 0.31          | 11.76          | 0.72      | 0.38   |            |          |
|                                                     |       |   | Lecsós ragu                    | 853.83       | 204.27         | 19.77       | 11.13    | 3.03          | 5.93           | 0.51      | 1.21   |            |          |
|                                                     |       |   | Bulgur                         | 1 355.30     | 324.23         | 9.83        | 6.63     | 0.82          | 60.70          | 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              | 1 696.27     | 405.81         | 15.83       | 16.36    | 7.57          | 48.64          | 1.29      | 0.70   |            |          |





|                    |                              |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------|------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/25/2025<br>kedd | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | V | Körte                    | 177.08   | 42.36    | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                    |                              |   | Összesen:                | 8 519.54 | 2 038.05 | 90.90 | 64.66 | 24.68 | 278.14 | 23.82 | 4.98 |  |  |
| 11/25/2025<br>kedd | (00536)<br>Felső 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     | 262.50   | 62.80    | 4.40  | 3.60  | 2.40  | 3.20   | 2.40  | 0.60 |  |  |
|                    |                              |   | Vizes zsemle             | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|                    |                              | E | Gyümölcsleves            | 689.44   | 164.94   | 3.58  | 0.99  | 0.42  | 34.39  | 16.98 | 0.47 |  |  |
|                    |                              |   | Debreceni tokány         | 1 117.80 | 267.42   | 22.86 | 17.33 | 5.72  | 4.66   | 0.33  | 0.79 |  |  |
|                    |                              |   | Tört burgonya            | 979.87   | 234.42   | 6.25  | 0.50  | 0.06  | 50.00  | 0.00  | 0.62 |  |  |
|                    |                              |   | Csemege uborka           | 48.00    | 11.48    | 0.48  | 0.08  | 0.00  | 1.92   | 1.52  | 0.80 |  |  |
|                    |                              | 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<br>(00536)<br>Felső 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:                     | 8 107.16 | 1 939.53 | 99.49 | 54.52 | 18.79 | 256.19 | 40.66 | 8.00 |  |  |
| 11/26/2025<br>szerda<br>(00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tea                           | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                                                      |   | Kapros túró                   | 224.76   | 53.77    | 4.98  | 3.22  | 2.04  | 1.12   | 1.54  | 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 | Kakaó                         | 930.28   | 222.55   | 10.48 | 4.83  | 2.64  | 34.03  | 17.98 | 0.40 |  |  |
|                                                      |   | 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 | 349.39   | 83.59    | 2.58  | 1.91  | 0.24  | 13.79  | 0.14  | 1.29 |  |  |
|                                                      |   | Csirkemell pörkölt            | 744.54   | 178.12   | 22.86 | 7.50  | 0.97  | 4.51   | 0.34  | 1.02 |  |  |
|                                                      |   | Zöldbabfőzelék                | 1 016.03 | 243.07   | 8.79  | 10.30 | 3.14  | 28.25  | 1.29  | 0.26 |  |  |
|                                                      |   | 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>(00536)<br>Felső EGYMI | 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                 | 2 913.38 | 696.98   | 18.13 | 18.06 | 2.92  | 114.95 | 24.98 | 0.99 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|            |                                  |   | Alma                        | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|            |                                  |   | Összesen:                   | 9 909.14 | 2 370.61 | 93.87 | 58.16 | 17.96 | 360.72 | 75.81 | 6.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 11/27/2025 | (00536)<br>Felső 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         | 572.66   | 137.00   | 6.50  | 12.50 | 3.85  | 0.00   | 0.00  | 1.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|            |                                  |   | 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      | 380.30   | 90.98    | 3.22  | 2.42  | 0.30  | 13.86  | 0.65  | 0.36 |        |  |
|            |                                  |   | Tejszínes baconos csirke    | 1 294.23 | 309.62   | 26.65 | 19.95 | 9.63  | 4.43   | 0.14  | 1.64 |                                                                                             |  |
|            |                                  |   | Teljes kiőrlésű tésztaköret | 1 329.10 | 317.97   | 13.60 | 6.40  | 0.93  | 48.00  | 3.44  | 0.79 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|            |                                  | 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>(00536)<br>Felső 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:                  | 8 813.69 | 2 108.54 | 90.33 | 72.30 | 28.05 | 269.71 | 49.87 | 7.20 |  |  |
| 11/28/2025<br>péntek<br>(00536)<br>Felső 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 | 1 675.10 | 400.63   | 24.12 | 14.06 | 4.69  | 35.10  | 1.28  | 0.70 |  |  |
|                                                         |   | Túrós batyú                | 2 424.40 | 580.00   | 13.80 | 25.60 | 13.20 | 73.00  | 17.20 | 0.96 |  |  |
|                                                         |   | Alma                       | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                         |   | Összesen:                  | 6 857.66 | 1 640.48 | 70.95 | 54.64 | 23.11 | 199.88 | 19.90 | 4.32 |  |  |





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

