

## Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

|                    | Diéta                        |   | Étlap tétel                       | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fogy. ár |
|--------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 12/1/2025<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   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                    |                              |   | Snidlinges túró                   | 196.34       | 46.97          | 4.47        | 2.77     | 1.76       | 0.94           | 1.34      | 0.23   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                    |                              |   | Fehér kenyér                      | 716.40       | 171.39         | 5.70        | 0.60     | 0.00       | 34.50          | 0.06      | 0.90   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                    |                              |   | Sörretek                          | 17.70        | 4.23           | 0.33        | 0.03     | 0.01       | 0.79           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                    |                              | T | Kakaó                             | 620.19       | 148.37         | 6.99        | 3.22     | 1.76       | 22.69          | 11.99     | 0.27   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                    |                              |   | Delma szendvics margarin          | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31       | 0.02           | 0.00      | 0.04   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                    |                              |   | Paprikás szalámi                  | 353.00       | 84.45          | 3.06        | 6.45     | 2.97       | 0.57           | 0.06      | 0.60   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                    |                              |   | Paprika                           | 16.38        | 3.92           | 0.24        | 0.06     | 0.00       | 0.60           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                    |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30       | 24.10          | 0.15      | 0.45   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                    |                              | E | Lebbencsleves                     | 522.46       | 124.99         | 2.99        | 4.44     | 1.11       | 17.86          | 0.50      | 1.00   |                 |          |
|                    |                              |   | Aprópecsenye                      | 715.09       | 171.07         | 17.17       | 10.22    | 2.73       | 2.34           | 0.19      | 0.76   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                    |                              |   | Finomfőzelék                      | 673.17       | 161.04         | 6.41        | 5.74     | 0.86       | 20.62          | 1.85      | 0.96   |         |          |
|                    |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30       | 24.10          | 0.15      | 0.45   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                    |                              |   | Banán                             | 351.02       | 83.98          | 1.04        | 0.08     | 0.00       | 19.36          | 0.00      | 0.04   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                    |                              | U | Vaníliaízű puding kakaós öntettel | 391.88       | 93.75          | 1.50        | 1.13     | 0.75       | 19.25          | 14.88     | 0.80   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                    |                              |   | Kifli                             | 625.05       | 149.53         | 4.95        | 1.26     | 0.27       | 28.71          | 1.08      | 0.49   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |

|                    |                              |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--------------------|------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12/1/2025<br>hétfő | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | V | Fokhagymás csirkemáj     | 667.01   | 159.57   | 16.34 | 8.55  | 1.79  | 4.12   | 0.00  | 0.73 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | Petrezselymes burgonya   | 922.82   | 220.77   | 5.82  | 0.93  | 0.11  | 46.15  | 0.00  | 0.42 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                              |   | Csemege uborka           | 48.00    | 11.48    | 0.48  | 0.08  | 0.00  | 1.92   | 1.52  | 0.80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | Összesen:                | 8 149.72 | 1 949.68 | 87.71 | 49.04 | 15.03 | 277.77 | 42.76 | 8.95 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 12/2/2025<br>kedd  | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tej                      | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | Paradicsom               | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                              |   | Natúr vajkrém            | 246.40   | 58.95    | 1.80  | 6.00  | 3.60  | 0.64   | 0.00  | 0.16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                              |   | Liga margarin            | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                              |   | Sárgabarack extradzsem   | 155.71   | 37.25    | 0.11  | 0.01  | 0.00  | 9.15   | 8.23  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                              |   | Kukoricás kenyér         | 595.65   | 142.50   | 4.80  | 0.50  | 0.00  | 29.50  | 0.00  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                    |                              | E | Hagymaleves              | 600.79   | 143.73   | 4.88  | 9.17  | 4.71  | 10.56  | 1.09  | 0.51 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Magos rántott csirkemell | 1 320.28 | 315.86   | 28.11 | 14.18 | 2.17  | 18.14  | 0.51  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                    |                              |   | Rizi-bizi                | 1 380.46 | 330.25   | 7.79  | 6.84  | 0.78  | 58.91  | 0.22  | 0.24 |        |  |
|                    |                              |   | Céklasaláta              | 108.26   | 25.90    | 0.49  | 0.07  | 0.00  | 5.74   | 4.34  | 0.53 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                              | U | Pick sertés párizsi      | 259.58   | 62.10    | 3.60  | 5.10  | 2.10  | 0.42   | 0.12  | 0.66 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                   |                              |   |                    |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------|------------------------------|---|--------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12/2/2025<br>kedd | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | U | 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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                   |                              |   | Teljes kiőrl.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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                   |                              |   | Babkrém            | 237.68   | 56.86    | 2.92  | 2.10  | 0.25  | 0.92   | 0.00  | 0.52 |   |  |
|                   |                              |   | Paprika            | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                   |                              |   | Kukoricás kenyér   | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |                                                                                      |  |
|                   |                              |   | Összesen:          | 8 158.09 | 1 951.71 | 88.12 | 56.73 | 19.15 | 264.06 | 24.84 | 6.73 |                                                                                                                                                                         |  |

|                     |                              |   |                     |        |        |      |      |      |       |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------|------------------------------|---|---------------------|--------|--------|------|------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12/3/2025<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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                     |                              |   | Liga margarin       | 37.62  | 9.00   | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02  | 0.02 | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                     |                              |   | Főtt tojás          | 276.19 | 66.07  | 5.40 | 4.80 | 1.24 | 0.24  | 0.00 | 0.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                     |                              |   | Fehér kenyér        | 716.40 | 171.39 | 5.70 | 0.60 | 0.00 | 34.50 | 0.06 | 0.90 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     |                              |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                     |                              |   | Sajtkrém            | 224.47 | 53.70  | 2.49 | 4.20 | 2.73 | 1.47  | 1.44 | 0.21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                     |                              |   | Paprika Kaliforniai | 25.80  | 6.17   | 0.20 | 0.06 | 0.01 | 1.21  | 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 |       |  |

|                                                        |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 12/3/2025<br>szerda<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló    | E | Sertéssült                 | 797.98   | 190.90   | 17.53 | 11.20 | 2.84  | 4.75   | 0.17  | 1.08 |  |  |
|                                                        |   | Felesborsófőzelék          | 927.39   | 221.86   | 12.10 | 4.14  | 0.53  | 33.77  | 0.03  | 0.75 |  |  |
|                                                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                                                        |   | Mandarin                   | 156.78   | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                        | U | Pizzás twister             | 1 258.18 | 301.00   | 6.40  | 13.60 | 7.00  | 37.50  | 5.40  | 1.63 |  |  |
|                                                        | V | Tejberizs kakaós szórattal | 1 769.88 | 423.27   | 10.52 | 4.61  | 2.35  | 84.19  | 35.90 | 0.57 |  |  |
|                                                        |   | Összesen:                  | 8 436.55 | 2 018.17 | 82.02 | 54.20 | 19.84 | 294.55 | 52.22 | 7.21 |  |  |
| 12/4/2025<br>csütörtök<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tej                        | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                                                        |   | 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 |  |  |
|                                                        |   | Virágméz                   | 273.50   | 65.43    | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 16.20  | 16.20 | 0.00 |  |  |
|                                                        |   | Banán                      | 351.02   | 83.98    | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00  | 0.04 |  |  |
|                                                        | T | Tejeskávé                  | 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 |  |  |
|                                                        |   | Sörretek                   | 17.70    | 4.23     | 0.33  | 0.03  | 0.01  | 0.79   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                                                        | E | Zellerkrémleves            | 399.34   | 95.54    | 3.25  | 2.70  | 0.50  | 14.05  | 0.44  | 0.41 |  |  |
|                                                        |   | Csirkepaprikás             | 795.54   | 190.32   | 16.72 | 11.17 | 3.00  | 4.43   | 1.06  | 1.09 |  |  |

|                        |                              |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------|------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 12/4/2025<br>csütörtök | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | E | Bulgur                       | 1 177.12 | 281.61   | 8.60  | 5.57  | 0.69  | 53.11  | 0.00  | 0.23 |  |  |
|                        |                              | U | Gyümölcsös joghurt           | 358.23   | 85.70    | 3.25  | 2.25  | 1.50  | 16.62  | 15.25 | 0.00 |  |  |
|                        |                              |   | Kifli                        | 625.05   | 149.53   | 4.95  | 1.26  | 0.27  | 28.71  | 1.08  | 0.49 |  |  |
|                        |                              | V | Tea                          | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                        |                              |   | Kukoricás kenyér             | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                        |                              |   | Főtt bécsi rudacska          | 458.13   | 109.60   | 5.20  | 10.00 | 3.08  | 0.00   | 0.00  | 0.84 |  |  |
|                        |                              |   | Mustár                       | 73.36    | 17.55    | 0.68  | 0.75  | 0.45  | 1.50   | 2.18  | 0.30 |  |  |
|                        |                              |   | Ketchup                      | 68.97    | 16.50    | 0.23  | 0.05  | 0.00  | 3.75   | 3.60  | 0.23 |  |  |
|                        |                              |   | Mandarin                     | 156.78   | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                        |                              |   | Összesen:                    | 8 399.81 | 2 009.16 | 80.18 | 51.05 | 17.01 | 307.75 | 60.96 | 6.62 |  |  |
| 12/5/2025<br>péntek    | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tej                          | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                        |                              |   | Kelt almás táska             | 826.01   | 197.61   | 5.32  | 3.36  | 1.26  | 35.42  | 4.69  | 0.35 |  |  |
|                        |                              | T | Tej                          | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                        |                              |   | Főtt tojás                   | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93  | 0.18   | 0.00  | 0.11 |  |  |
|                        |                              |   | Liga margarin                | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|                        |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér       | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                        |                              |   | Paradicsom                   | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                        |                              | E | Tárkonyos<br>harcсарaguleves | 640.84   | 153.31   | 10.66 | 5.72  | 1.89  | 14.52  | 1.38  | 0.84 |  |  |

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

|                                                     |   |               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------------|---|---------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 12/5/2025<br>péntek<br>(00533)<br>Alsós EGYMI Komló | E | Túrós metélt  | 1 948.48 | 466.14   | 19.36 | 14.64 | 5.60  | 61.95  | 13.69 | 0.29 |  |  |
|                                                     | U | Ízes sonka    | 127.91   | 30.60    | 4.50  | 1.20  | 0.48  | 0.45   | 0.00  | 0.54 |  |  |
|                                                     |   | Liga margarin | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|                                                     |   | Paprika       | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                     |   | Vizes zsemle  | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  |  |
|                                                     |   | Összesen:     | 6 143.10 | 1 469.64 | 72.10 | 40.03 | 15.15 | 198.42 | 20.06 | 3.92 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!