

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges túró	224.75	53.77	5.00	3.22	2.04	1.11	1.54	0.34		
			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	633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24	       	
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Finomfőzelék	792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99	       	
			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 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Fokhagymás csirkemáj	768.56	183.87	18.48	9.86	2.05	5.08	0.00	0.94		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Összesen:	8 710.25	2 083.79	94.73	54.86	16.36	290.86	43.40	9.56		
12/2/2025 kedd	(00536) Felső 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	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	1.31	0.52	 	
			Rizi-bizi	1 599.47	382.65	9.31	7.84	0.89	68.16	0.26	0.25	       	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Magos rántott csirkemell	1 494.79	357.60	31.36	15.94	2.44	21.29	0.58	0.86	  	
		U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		

12/2/2025 kedd	(00536) Felső 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:		8 673.65	2 075.04	93.47	60.95	20.14	279.85	25.79	6.96		
12/3/2025 szerda	(00536) 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		
			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	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
			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	Daragalus kaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53	     	

12/3/2025 szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	0.81		
			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	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74		
			Összesen:	9 455.63	2 261.90	92.17	61.72	22.23	327.94	66.08	7.60		
12/4/2025 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	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	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Kenőmájás	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	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.35	1.35		

12/4/2025 csütörtök	Felsős EGYMI Komló (00536)	E	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	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	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			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:	8 987.45	2 149.73	85.63	57.62	18.65	322.92	61.33	7.15		
12/5/2025 péntek	Felsős EGYMI Komló (00536)	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 harcсарaguleves	792.41	189.57	13.03	7.55	2.40	17.04	1.73	1.10		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

2/5/202	(00536,	E	Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	19.67	0.32		
			Összesen:	5 820.99	1 392.58	67.79	42.33	16.39	179.14	26.26	3.03		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!