



12/8/2025

hétfő

(00533)

Alsós EGYMI Komló

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/8/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08			
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88			
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02			
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50			
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10			
			Fokhagymás csirkecomb	498.15	119.17	16.77	5.36	1.20	0.73	0.18	0.54			
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27			
			Teljes kiőrlésű 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			
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20			





12/8/2025 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Túrógombóc	2 109.46	504.66	11.88	9.06	2.75	89.76	22.84	1.53		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Vaníliás tejföl	395.68	94.66	1.56	7.20	4.68	5.92	6.58	0.06		
		Összesen:	8 483.85	2 029.64	82.71	51.74	17.60	296.37	61.71	6.83		
	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
12/9/2025 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	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 sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		Karfiollevés	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27		
		Kuskusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
	U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		





12/9/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 618.24	1 822.55	73.46	55.28	15.57	244.60	20.06	6.64		
12/10/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Sajtmártás	736.49	176.19	7.44	12.57	7.77	8.79	1.46	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		





12/10/2025 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló											
12/10/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61		
		U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
			Pizza	1 991.49	476.43	21.19	11.51	4.11	71.63	7.32	1.78		
			Összesen:	9 772.95	2 338.03	99.10	68.02	28.88	331.49	37.25	7.36		
12/11/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42		
		T	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		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27		
		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		





12/11/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	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	    	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Összesen:	7 825.37	1 872.12	81.71	65.87	23.12	232.86	51.42	5.29		
12/12/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	       	
		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		
		Padlizsánkrém	74.55	17.83	0.29	1.29	0.17	1.25	0.27	0.17	  	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94	       	
		Csoda-csoki ízű gombóc	1 792.79	428.90	8.44	9.83	2.83	73.03	12.81	1.63	        	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			





12/12/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Összesen:	7 752.18	1 854.60	73.90	53.72	15.43	261.77	31.94	7.70		
12/13/2025 szombat (00533) 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		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	T	Madártej ízű tejtital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26		
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22		
	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
		Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		





12/13/2025 szombat	(00533) Alsós EGYMI	U	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 878.96	1 406.32	51.38	47.32	19.03	185.88	46.22	4.48		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

