

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 (00536) Felső 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	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10	  	
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05	   	
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	 	
			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	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Túrógombóc	2 415.59	577.89	13.86	10.50	3.19	102.19	24.12	1.85	  	
			Vaníliás tejföl	286.16	68.46	1.04	4.80	3.12	5.28	5.72	0.04		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	9 077.51	2 171.66	92.54	54.55	17.24	314.73	62.44	7.65		
12/9/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	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		
		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 sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Karfiollevés	539.32	129.02	4.23	6.42	2.35	13.45	1.29	0.28	     	
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
		U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	

12/9/2025 kedd	(00536) Felső 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:	8 243.82	1 972.21	81.36	63.25	17.67	254.68	20.27	7.31		
12/10/2025 szerda	(00536) Felső 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	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55	      	
			Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98	  	
			Sajtmártás	907.03	216.99	9.32	15.34	9.51	11.00	1.80	1.06	  	

12/10/2025 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	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 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		
		Pizza	1 991.49	476.43	21.19	11.51	4.11	71.63	7.32	1.78	 	
		Összesen:	10 036.07	2 400.97	109.64	67.38	28.78	338.10	37.86	7.91		
12/11/2025 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 169.75	279.84	11.06	5.17	1.86	46.72	10.99	0.46	 	
	T	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		
		Teljes kiőrlésű 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	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13	     	
		Pírtott tökrag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Bolognai spagetti	2 765.48	661.60	30.72	31.17	11.20	63.47	4.77	1.49	     	
	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	(00536) Felső 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:	8 520.17	2 038.33	89.95	74.56	26.76	246.36	53.61	5.78	
12/12/2025 péntek	(00536) Felső 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	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04	
			Csoda-csoki ízű gombóc	2 211.17	528.99	10.10	11.86	3.36	91.14	19.23	1.94	
			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 (00536) Felső 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:	8 532.28	2 041.23	81.46	57.73	16.39	291.04	38.41	8.11		
12/13/2025 szombat (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		
		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	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79	      	
		Szerb rizseshús	2 360.89	564.81	25.89	21.56	4.23	66.06	0.34	0.55		



ISKOLA ÉTTEREM

13/20.	00536	E	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	5 519.63	1 320.34	50.31	43.49	15.03	175.38	45.57	3.87		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!