

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő (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		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			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		
		T	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		
			Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E		Zöldséges rizsleves	241.26	57.72	1.56	0.90	0.11	10.65	0.05	0.11	     	
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08	     	
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

1/5/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Panírozott halrudak	805.57	192.72	9.92	9.16	0.83	17.14	0.00	1.02	        	
			Francia saláta	870.62	208.28	6.47	9.77	1.76	22.65	3.14	1.18	    	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 402.15	2 010.10	90.11	58.12	14.57	272.81	48.04	8.63		
1/6/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Meggylekvár	173.80	41.58	0.10	0.04	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46	  	
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41	       	
			Joghurtos csirkés tészta	2 114.27	505.81	32.92	12.83	5.40	62.96	0.07	1.38	  	
		U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		

1/6/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Vörösbabkrém	230.08	55.04	3.33	0.24	0.04	5.21	0.00	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Összesen:	8 013.15	1 917.04	79.95	41.58	14.30	291.73	27.61	5.78		
1/7/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			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		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		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		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	  	
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		

1/7/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			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	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	33.03	0.67		
			Összesen:	8 481.28	2 029.01	81.89	51.84	18.39	300.00	38.59	5.88		
1/8/2026 csütörtök	(00533) 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		
			Szendvics sonka	214.02	51.20	6.00	2.40	1.00	1.44	0.84	1.08		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Sütőtökrémleves	532.99	127.51	3.27	2.88	0.51	21.94	1.52	0.71		

1/8/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		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		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 960.06	1 903.95	85.19	51.52	20.16	273.09	41.29	8.43		
1/9/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Kőrözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		

1/9/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
	E	Bableves	765.23	183.07	7.32	6.09	0.73	24.45	0.13	0.85		
		Kakaós piskóta	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43		
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		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		
		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		
		Összesen:	7 390.59	1 768.09	65.71	50.54	10.90	257.33	50.07	6.26		
1/10/2026 szombat (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csicseriborsókrém	224.23	53.64	2.09	2.41	0.63	4.72	0.37	0.44		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		

1/10/2026 szombat (00533) Alsós EGYMI Komló	T	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Karfiolleves	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27	     	
		Sajtos sült grillkolbász	704.36	168.51	8.20	15.13	0.79	10.80	0.48	1.13		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	   	
		Összesen:	6 845.68	1 637.73	56.25	63.13	22.08	215.59	17.34	7.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!