

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Főtt hús	598.91	143.28	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
			Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	19.29	0.39		
			Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		V	Pulykapaprikás	1 116.54	267.12	19.83	18.15	5.51	5.78	1.35	1.28		

1/12/2026 hétfő	(00536) Felső EGYMI K	V	Galuska	1 632.51	390.55	9.45	8.18	1.16	69.30	1.05	0.53		
			Ecetes almapaprika	74.38	17.79	0.90	0.22	0.00	3.03	3.01	0.48		
			Összesen:	9 623.23	2 302.21	99.21	88.99	31.67	271.59	37.61	7.22		
	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92		
			Sütőtökös burgonyapüré	900.31	215.39	5.60	1.60	0.75	43.35	2.90	2.16		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		

1/13/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Összesen:	7 584.82	1 814.57	68.87	48.45	12.07	265.59	68.15	8.59		
	(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		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  	
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99	       	
			Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.49	0.90	       	
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	 	

1/14/2026 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		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
		V	Szerb rizseshús	2 360.89	564.81	25.89	21.56	4.23	66.06	0.34	0.55		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	9 383.49	2 244.88	88.69	63.15	15.73	322.56	33.12	7.77		
1/15/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Gyulai kolbászos vajkrém	213.18	51.00	0.59	5.10	3.15	0.51	0.30	0.12		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		

1/15/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Vöröslencse krémleves	359.58	86.02	1.63	5.12	1.22	8.08	1.00	0.53		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Levesgyöngy	210.25	50.30	0.89	2.64	1.37	5.64	0.26	0.09		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Összesen:	9 128.67	2 183.89	87.06	77.59	32.10	281.58	53.77	6.50		
1/16/2026 péntek	(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		
			Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	T	Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13		
		E	Alföldi betyárgulyás	1 098.34	262.76	15.17	12.61	4.37	21.59	1.08	1.24		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	2.15	1.05		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 288.68	1 265.24	57.86	39.88	17.77	165.50	26.86	4.13		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!