

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00533) Alsós 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		
			Párizsi felvágott	354.46	84.80	4.40	7.20	2.72	0.48	0.00	0.66		
			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		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35		
			Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
			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 pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		

26/202	(00533)	V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57		
			Összesen:	9 609.56	2 298.96	85.42	76.16	30.96	310.67	37.10	6.83		
1/27/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Zellerleves	417.26	99.82	3.02	4.01	1.74	12.43	1.38	1.19		
			Ajvármártásos húscsíkok	1 234.47	295.33	22.10	21.64	9.45	3.75	1.42	0.78		
		U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		

1/27/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			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:	7 522.49	1 799.64	76.00	57.70	23.79	239.40	33.89	6.28		
1/28/2026 szerda	(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	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		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27	      	
			Halfilé bakonyi módra	822.32	196.73	15.16	11.92	3.63	6.23	1.13	0.61	  	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Kinder Pingui	564.30	135.00	2.10	8.90	6.00	11.30	9.90	0.08	     	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		

1/28/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Húsgolyók	749.81	179.38	7.20	15.38	5.60	3.36	1.80	0.90		
			Citrusos-petrezselymes csicseri saláta	645.06	154.32	7.47	3.86	0.51	18.47	0.50	1.02		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Összesen:	7 930.69	1 897.16	79.08	61.22	21.72	251.69	24.22	6.31		
1/29/2026 csütörtök	(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		
			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		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	     	
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51	     	
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		

1/29/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
		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		
		Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95		
		Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		Összesen:	8 352.24	1 998.16	89.65	68.18	21.69	242.99	36.22	7.14		
1/30/2026 péntek (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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	T	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		Delma kakaós krém	359.27	85.95	0.26	7.50	2.10	4.80	4.20	0.08		
		Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Póréhagymás lencseleves	699.91	167.44	8.55	3.69	0.46	24.60	0.47	0.50		
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	6 334.96	1 515.54	63.72	46.92	19.56	209.28	17.59	5.81		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!