

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő	(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		
			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		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		E	Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18	      	
			Hagymás sertésborda	917.76	219.56	19.76	12.96	3.23	5.70	0.00	1.18		
			Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08	 	
			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	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		V	Szárnasvagdalt szelet	650.20	155.55	13.86	5.63	1.00	11.10	0.14	1.05	 	

2021/12/2	00536	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 867.57	446.79	13.00	17.27	4.00	59.33	2.56	2.05		
			Összesen:	9 132.96	2 184.93	96.60	63.32	17.52	298.96	31.53	11.06		
2026/3/2 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Zöldbaleves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
			Zürichi sertéstokány	1 127.33	269.70	21.49	18.60	7.05	3.86	0.01	1.00		
		U	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
			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:	8 349.27	1 997.30	67.04	68.15	24.52	274.08	46.95	4.84		

2/4/2026 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Tojáskrém	317.59	75.98	4.19	5.22	1.60	0.37	0.30	0.46	  	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	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		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Zöldségleves kölesgombóccal	431.12	103.14	3.16	2.67	0.36	14.66	0.34	0.91	    	
		Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
		Fehérbabfőzelék	1 445.77	345.88	17.77	8.54	2.61	49.11	1.11	0.44	     	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

2/4/2026 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	V	Túrófelfúj	1 943.55	464.96	26.32	16.23	8.93	52.04	26.41	0.69		
		Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
		Összesen:	9 570.89	2 289.70	109.30	81.45	31.38	275.80	47.20	9.10		
	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		
		Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
		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		
		Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldségkrémleves	405.57	97.03	2.85	3.46	0.58	13.36	0.09	0.95		
		Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
		Tarhonyás hús	2 444.50	584.81	34.10	19.12	4.61	68.25	0.42	0.75		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
	U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

2/5/2026 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	U	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		
	V	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		
		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		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Összesen:		8 289.79	1 983.22	99.28	64.34	23.47	250.10	32.47	8.26		
2/6/2026 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Körözött	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	837.03	200.25	13.31	11.52	4.45	10.59	1.42	0.98	       	
		Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81	        	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

2021/6	(00536,	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	5 464.25	1 307.25	54.41	29.85	11.18	197.18	51.73	4.49	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!