

Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		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		
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
			Tökmagos rántott hal	1 787.02	427.52	19.52	29.60	4.32	18.99	0.58	0.77	   	
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	      	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Téliszalámis kockasajt	269.50	64.48	3.50	4.90	3.18	1.68	1.34	0.70		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	

2/9/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tejberizs kakaós szórattal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	8 367.70	2 001.71	73.41	57.47	15.90	289.57	84.93	7.44		
		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	  	
			Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	  	
2/10/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Grill csirkecomb	481.73	115.25	16.82	4.96	1.15	0.66	0.11	0.49	       	
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	       	
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		

2/10/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			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:	8 001.57	1 914.26	84.39	67.77	28.86	245.57	35.93	5.31		
2/11/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges túró	196.99	47.13	4.48	2.77	1.76	0.97	1.34	0.33		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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		
			Csokis kuglóf	689.70	165.00	4.45	2.90	1.00	29.50	7.25	0.33	    	
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	      	
			Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

2/11/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		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:	7 979.89	1 909.07	85.43	52.70	18.69	268.83	38.68	7.29		
2/12/2026 csütörtök	(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Halkrém	318.11	76.10	4.21	6.42	2.80	0.48	0.52	0.37	   	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	       	
			Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20	       	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		

2/12/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			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		
			Szendvics sonka	214.02	51.20	6.00	2.40	1.00	1.44	0.84	1.08		
			Összesen:	7 675.54	1 836.26	75.54	50.65	18.30	268.23	56.38	6.01		
2/13/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		
			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		
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16	      	
		E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	836.66	200.16	14.08	6.76	1.75	20.28	0.13	0.98	      	
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	  	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

'13/202	(00533,	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 872.69	1 404.10	50.95	44.95	20.05	192.22	37.00	4.67		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!