

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 (00536) Felső 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	1 964.92	470.08	22.50	31.50	4.71	22.16	0.64	0.92	   	
			Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15	      	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	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	(00536) Felső EGYMI	V	Tejberizs kakaós szórattal	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 168.12	2 193.12	79.55	60.60	16.92	323.47	99.51	8.26		
	(00536) Felső EGYMI Komló	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	   	
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			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		
		E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10	  	
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.14	0.85	         	
			Finomfőzelék	792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99	         	
			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		
		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		

2/10/2026 kedd	(00536) Felső 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:	8 376.48	2 003.95	91.99	71.90	29.66	250.82	36.26	5.70		
2/11/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges túró	224.75	53.77	5.00	3.22	2.04	1.11	1.54	0.34		
			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	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55	     	
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

2/11/2026 szerda	(00536) Felső 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:	8 428.95	2 016.51	91.24	56.51	20.17	281.18	39.68	7.66		
2/12/2026 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	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	426.46	102.02	5.47	8.68	3.86	0.66	0.71	0.47		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Milánói makaróni	2 909.49	696.05	32.42	32.38	11.39	67.39	4.33	1.62		
			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	(00536) Felső 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:	8 407.70	2 011.42	83.94	61.05	22.27	280.05	57.08	6.55		
2/13/2026 péntek	(00536) Felső 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	1 041.62	249.19	17.43	8.68	2.22	24.76	0.18	1.29	      	
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	  	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	6 091.32	1 456.77	51.35	50.85	23.03	193.93	44.32	3.95		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!