

Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kelt almás táska	826.01	197.61	5.32	3.36	1.26	35.42	4.69	0.35		
		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		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			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	Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		V	Sertésborda parasztosan	2 054.30	491.46	24.02	19.98	4.81	52.37	0.16	0.63		

16/202	(00533)	V	Ecetes almapaprika	74.38	17.79	0.90	0.22	0.00	3.03	3.01	0.48		
			Összesen:	8 499.70	2 033.42	98.20	60.37	16.91	267.37	18.53	6.30		
2/17/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78		
			Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásban	668.72	159.98	20.66	6.77	2.89	3.91	0.00	0.76		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Babkrém	237.68	56.86	2.92	2.10	0.25	0.92	0.00	0.52		

2/17/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	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:	7 386.37	1 767.08	76.20	47.03	14.24	248.90	55.85	6.62		
2/18/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50	   	
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70	       	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69		
			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	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
			Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	  	
		V	Rostonhal	488.11	116.77	13.75	6.33	1.30	0.03	0.00	0.64	       	

2/18/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	8 165.88	1 953.56	85.77	63.85	21.79	251.71	50.58	8.51		
2/19/2026 csütörtök (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		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		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
	E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
		Budapest ragu	757.73	181.27	20.07	7.69	1.55	7.64	0.27	0.92		
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		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		

2/19/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	U	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		
		Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
		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		
		Összesen:	7 090.28	1 696.10	69.98	48.70	15.51	240.26	39.79	5.63		
2/20/2026 péntek (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		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
		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		
		Zöldhagymás sajtkrém	238.47	57.05	4.03	3.99	2.49	1.26	1.26	0.28		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
	E	Lencsegulyás	1 081.65	258.77	16.98	10.04	1.89	24.74	0.15	1.20	     	
		Csokoládé ízű fánk fehér csíkokkal	953.04	228.00	3.40	14.00	7.30	22.00	6.10	0.68	     	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	477.60	114.26	3.80	0.40	0.00	23.00	0.04	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM

2/20/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Összesen:	5 753.98	1 376.57	64.88	41.88	17.14	179.08	20.31	6.51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!