

Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/23/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		T	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42	 	
			Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68	     	
		E	Mustáros kakukkfűves sertésragu	795.89	190.40	17.59	11.35	2.93	4.16	0.55	0.54	  	
			Petrezselymes rizs	1 277.51	305.62	5.77	6.73	0.78	55.10	0.39	0.84	     	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  	
		U	Vajas ízű margarin	444.54	106.35	0.06	12.00	3.30	0.06	0.03	0.05		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			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		
		V	Tejfölös langalló	1 637.27	391.69	14.86	15.28	7.00	48.53	1.29	0.65	 	

23/202	00533	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	7 797.53	1 865.30	67.36	64.79	21.98	250.97	32.48	5.47		
2/24/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Mazsolás túrókrém	381.98	91.38	6.61	3.88	2.46	7.19	5.91	0.07	 	
			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		
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76	       	
			Húspogácsa	803.10	192.13	12.80	10.34	2.27	11.48	0.26	0.52	       	
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	

2/24/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	
			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:	7 870.50	1 882.91	79.48	52.76	14.80	265.86	41.96	6.70	
2/25/2026 szerda	(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	
			Füstölt ínyenc sonka	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88	
			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	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	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35	
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	

2/25/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Csirkés saslik	652.01	155.98	14.40	10.22	8.16	1.50	1.20	1.53		
			Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	8 238.51	1 970.82	77.13	62.23	24.85	266.73	41.44	8.43		
2/26/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórát	1 563.76	374.11	10.58	3.42	1.63	74.80	34.37	0.27		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		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	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
			Karamellizált hagymás csirkemell	830.42	198.66	22.27	9.36	4.93	6.29	2.50	0.60		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		

2/26/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	U	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		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		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:	8 444.46	2 020.21	87.51	45.17	19.35	318.75	74.91	4.37		
2/27/2026 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		
		Füst ízesítésű párizsi	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		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		
		Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Tárkonyos harcsaraguleves	640.84	153.31	10.66	5.72	1.89	14.52	1.38	0.84	        	
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64	 	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

2/27/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	6 119.05	1 463.90	52.01	48.47	19.48	201.33	38.68	4.44		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!