

## Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

|                   | Diéta                        |   | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fogy. ár |
|-------------------|------------------------------|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3/2/2026<br>hétfő | (00536)<br>Felső 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   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                              |   | Zala felvágott         | 322.70       | 77.20          | 5.20        | 6.00     | 2.16           | 0.60           | 0.00      | 0.66   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                              |   | 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   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                   |                              |   | Sonkás sajtkrém        | 348.61       | 83.40          | 3.30        | 7.53     | 0.00           | 0.60           | 0.00      | 0.84   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                   |                              |   | 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 rizsleves    | 281.98       | 67.46          | 1.82        | 1.11     | 0.13           | 12.31          | 0.05      | 0.12   |             |          |
|                   |                              |   | Dinó figurák           | 732.50       | 175.24         | 6.65        | 8.87     | 1.82           | 16.12          | 0.49      | 0.90   |       |          |
|                   |                              |   | Lencsefőzelék          | 1 564.30     | 374.23         | 20.86       | 10.35    | 2.74           | 48.84          | 1.84      | 0.54   |       |          |
|                   |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|                   |                              | U | Croissant              | 911.24       | 218.00         | 4.00        | 12.00    | 6.20           | 24.00          | 3.70      | 0.69   |       |          |
|                   |                              |   | Alma                   | 145.41       | 34.79          | 0.40        | 0.40     | 0.00           | 7.00           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                              | V | Narancslé              | 384.56       | 92.00          | 1.40        | 0.80     | 0.16           | 19.00          | 20.20     | 0.02   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |

|                   |                              |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|-------------------|------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 3/2/2026<br>hétfő | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | V | Liga margarin            | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |
|                   |                              |   | Csemege karaj            | 779.56   | 186.50   | 21.09 | 10.91 | 3.21  | 0.79   | 0.00  | 0.95 |  |
|                   |                              |   | 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:                | 8 828.54 | 2 112.11 | 96.08 | 67.58 | 19.66 | 273.35 | 35.61 | 7.49 |  |
| 3/3/2026<br>kedd  | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tej                      | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |
|                   |                              |   | Magyaros vajkrém         | 246.40   | 58.95    | 0.80  | 4.00  | 0.00  | 0.64   | 0.00  | 0.00 |  |
|                   |                              |   | 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 | Pöttyös kakaó            | 585.20   | 140.00   | 7.00  | 3.20  | 2.20  | 19.60  | 19.40 | 0.24 |  |
|                   |                              |   | Sajtos kifi              | 638.00   | 152.63   | 5.20  | 1.50  | 0.45  | 28.70  | 1.10  | 0.50 |  |
|                   |                              | E | Lebbencsleves            | 633.32   | 151.51   | 3.60  | 5.34  | 1.31  | 21.76  | 0.61  | 1.24 |  |
|                   |                              |   | Mexikói sertéstokány     | 986.27   | 235.95   | 17.83 | 11.77 | 2.72  | 12.58  | 2.34  | 0.57 |  |
|                   |                              |   | Jázmin rizs              | 1 399.27 | 334.75   | 5.92  | 7.30  | 0.90  | 60.80  | 0.10  | 0.20 |  |
|                   |                              |   | Mandarin                 | 195.98   | 46.89    | 0.70  | 0.30  | 0.00  | 9.80   | 0.00  | 0.00 |  |
|                   |                              | U | Delma szendvics margarin | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62  | 0.04   | 0.00  | 0.08 |  |
|                   |                              |   | Teljes kiőrlésű zsemle   | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |  |

|                    |                              |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|--------------------|------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 3/3/2026<br>kedd   | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | U | Paprikás szalámi              | 282.40   | 67.56    | 2.45  | 5.16  | 2.38  | 0.46   | 0.05  | 0.48 |  |
|                    |                              |   | Paprika                       | 16.38    | 3.92     | 0.24  | 0.06  | 0.00  | 0.60   | 0.00  | 0.00 |  |
|                    |                              | V | Petrezselymes burgonya        | 1 012.50 | 242.22   | 6.33  | 1.25  | 0.15  | 50.18  | 0.00  | 0.42 |  |
|                    |                              |   | Tökmagos halropogós           | 1 130.24 | 270.39   | 21.02 | 14.85 | 2.71  | 11.27  | 0.14  | 1.04 |  |
|                    |                              |   | Céklasaláta                   | 123.73   | 29.60    | 0.56  | 0.08  | 0.00  | 6.56   | 4.96  | 0.60 |  |
|                    |                              |   | Összesen:                     | 9 021.40 | 2 158.23 | 90.00 | 61.84 | 15.63 | 292.80 | 28.95 | 7.03 |  |
| 3/4/2026<br>szerda | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tej                           | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |
|                    |                              |   | Tejfölös túró                 | 222.79   | 53.30    | 4.97  | 3.21  | 2.04  | 1.01   | 1.54  | 0.43 |  |
|                    |                              |   | Paprika Kaliforniai           | 38.70    | 9.26     | 0.30  | 0.09  | 0.01  | 1.81   | 0.00  | 0.00 |  |
|                    |                              |   | Fehér kenyér                  | 716.40   | 171.39   | 5.70  | 0.60  | 0.00  | 34.50  | 0.06  | 0.90 |  |
|                    |                              | 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 |  |
|                    |                              |   | Ketchup                       | 68.97    | 16.50    | 0.23  | 0.05  | 0.00  | 3.75   | 3.60  | 0.23 |  |
|                    |                              |   | Teljes kiőrl.kifli            | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |
|                    |                              | E | Tejszínes sárgarépa-kréMLEVES | 510.62   | 122.16   | 2.55  | 5.27  | 2.65  | 15.78  | 0.67  | 0.58 |  |
|                    |                              |   | Betyáros húsgolyók            | 1 300.89 | 311.22   | 12.78 | 23.58 | 9.57  | 12.21  | 3.81  | 1.62 |  |
|                    |                              |   | Tészta köret                  | 1 492.95 | 357.17   | 10.40 | 6.40  | 1.01  | 64.00  | 0.08  | 0.56 |  |
|                    |                              | U | Mozzarella sajt               | 472.01   | 112.92   | 7.77  | 8.64  | 4.60  | 0.89   | 0.00  | 0.37 |  |

|                       |                              |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------|------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3/4/2026<br>szerda    | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | U | Liga margarin              | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                       |                              |   | Jégcsap retek              | 18.27    | 4.37     | 0.36  | 0.03  | 0.00  | 0.66   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                       |                              |   | Vizes zsemle               | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                       |                              | V | Rakott kínai kel           | 1 804.68 | 431.74   | 18.16 | 29.29 | 9.74  | 25.41  | 1.95  | 1.40 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                       |                              |   | Összesen:                  | 9 126.31 | 2 183.35 | 87.95 | 96.95 | 36.66 | 236.58 | 22.13 | 8.75 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 3/5/2026<br>csütörtök | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tejbedara kakaós szórattal | 1 952.65 | 466.92   | 14.55 | 5.62  | 2.79  | 88.52  | 41.72 | 0.83 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                       |                              | T | Tejeskávé                  | 629.19   | 150.52   | 6.95  | 3.03  | 1.63  | 23.58  | 11.99 | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                       |                              |   | Natúr vajkrém              | 246.40   | 58.95    | 1.80  | 6.00  | 3.60  | 0.64   | 0.00  | 0.16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                       |                              |   | Császárszemle              | 687.40   | 164.45   | 5.33  | 1.37  | 0.39  | 31.52  | 0.45  | 0.91 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                       |                              | E | Zöldségleves               | 323.85   | 77.34    | 2.14  | 2.25  | 0.31  | 11.76  | 0.72  | 0.38 |        |  |
|                       |                              |   | Párolt csirkemell          | 679.26   | 162.50   | 24.70 | 6.60  | 0.89  | 0.81   | 0.18  | 0.98 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                       |                              |   | Sajtmártás                 | 907.03   | 216.99   | 9.32  | 15.34 | 9.51  | 11.00  | 1.80  | 1.06 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                       |                              |   | Főtt burgonya              | 548.72   | 131.27   | 3.50  | 0.28  | 0.04  | 28.00  | 0.00  | 0.70 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                       |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                       |                              | U | Szilvás muffin             | 1 029.74 | 246.35   | 3.15  | 11.70 | 5.34  | 31.82  | 15.20 | 0.26 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                       |                              |   | Körte                      | 221.35   | 52.95    | 0.40  | 0.30  | 0.00  | 12.00  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                       |                              | V | Tea                        | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                       |                              |   | Wimpi                      | 1 493.51 | 357.30   | 14.82 | 17.77 | 7.06  | 34.04  | 6.56  | 2.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

|                    |                              |   |                    |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------|------------------------------|---|--------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.05/2026       | 00536                        | V | Mandarin           | 156.78   | 37.50    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                    |                              |   | Összesen:          | 9 706.72 | 2 321.81 | 93.50 | 72.02 | 31.92 | 319.58 | 87.79 | 8.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 3/6/2026<br>péntek | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tea                | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                    |                              |   | Párizsi felvágott  | 354.46   | 84.80    | 4.40  | 7.20  | 2.72  | 0.48   | 0.00  | 0.66 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                    |                              |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                    |                              |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                    |                              |   | Tonhalas pástétom  | 408.80   | 97.80    | 1.86  | 9.81  | 1.05  | 0.51   | 0.15  | 0.42 |        |  |
|                    |                              |   | Vizes zsemle       | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                    |                              | E | Csirkeraguleves    | 658.27   | 157.48   | 16.50 | 4.03  | 0.57  | 13.48  | 0.11  | 0.97 |                                                                                                                                                                              |  |
|                    |                              |   | Túrógombóc         | 2 234.85 | 534.65   | 15.00 | 9.15  | 2.06  | 95.58  | 29.06 | 1.44 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                              |   | Alma               | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                    |                              |   | Összesen:          | 5 723.90 | 1 369.37 | 56.69 | 37.91 | 9.59  | 194.12 | 39.74 | 5.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!