

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Citromos-vaníliás túrókrém	260.06	62.22	4.44	2.54	1.60	5.20	4.34	0.05	 	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	      	
			Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32	      	
			Harcspaprikás	676.40	161.82	14.35	7.84	1.99	8.22	1.61	0.76	  	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Füstölt sajtos szendvicskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
			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		

3/9/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI K	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Pizza	2 994.89	716.48	31.66	22.45	7.41	96.55	9.88	4.30		
			Összesen:	9 260.57	2 215.13	88.14	63.32	21.94	318.48	36.53	8.39		
	(00533) Alsós 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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Chocexi Flakes	648.74	155.20	3.32	2.08	0.72	29.60	12.40	0.11		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		

3/10/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI	V	Vörösbabkrém	230.08	55.04	3.33	0.24	0.04	5.21	0.00	0.60		
			Téliszalámis kockasajt	201.30	48.16	1.93	4.39	0.00	0.35	0.00	0.22		
			Összesen:	8 009.61	1 916.19	79.94	64.48	23.55	249.11	28.29	5.11		
3/11/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42	 	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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		
			Cigánysonka	142.96	34.20	4.50	1.56	0.60	0.78	0.18	0.63		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	      	
			Sztroganoff csirkemell	807.12	193.09	21.74	9.58	3.44	4.60	0.59	0.62	   	
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37	      	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Zöldborsós csirkemáj	767.71	183.66	16.04	9.09	1.68	9.11	0.00	0.71		
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Összesen:	8 032.84	1 921.72	84.85	52.30	15.16	272.76	44.25	4.44		

3/12/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		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	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
		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		
		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 reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
		Pulykapörkölt	662.46	158.48	16.92	8.54	1.72	3.35	0.27	1.08		
		Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		

3/12/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	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		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 561.55	1 808.98	85.52	48.36	17.16	256.81	42.48	7.35		
3/13/2026 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		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Borjúmájás	348.30	83.33	3.00	7.75	3.25	0.35	0.23	0.45	 	
		E	Mákos nudli	2 413.99	577.51	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60	 	
			Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	       	



ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI konyha	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	7 103.06	1 699.31	73.37	55.85	20.93	220.68	29.85	5.70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!