

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
			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		Halkrém	426.46	102.02	5.47	8.68	3.86	0.66	0.71	0.47		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E		Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
			Pincepörkölt	1 818.78	435.12	26.50	13.80	3.92	49.79	0.41	1.66		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15		

16/202	00536	V	Rakott karfiol	1 604.37	383.82	23.60	19.88	6.58	27.19	2.38	1.45	 	
			Összesen:	8 793.64	2 103.74	103.52	67.69	24.83	264.57	35.90	9.18		
3/17/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kelt meggyes táská	833.00	199.28	5.39	3.50	1.26	35.77	5.67	0.35	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53	     	
			Eszterházy csirkeokány	912.14	218.21	25.21	8.99	2.91	8.63	3.91	1.23	    	
			Teljes kiőrlésű tészta	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79	 	
			Zabrudai (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	     	
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		

3/17/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
			Összesen:	8 460.85	2 024.14	97.84	60.12	21.65	264.71	42.89	8.26		
3/18/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43		
			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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			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	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26	       	
			Burgonyaleves	661.08	158.15	4.10	5.35	2.24	22.99	1.81	1.15	       	

3/18/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 029.62	246.32	19.92	12.89	2.78	12.28	0.17	0.59	    	
			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		
			Összesen:	8 722.15	2 086.65	93.08	55.01	15.92	298.13	43.54	8.77		
3/19/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46	  	
		E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90	      	
			Chili con carne	2 472.13	591.42	34.57	19.24	4.48	66.24	1.01	0.67		

3/19/2026 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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		
			Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
			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:	7 677.94	1 836.68	86.69	46.88	15.83	258.53	29.99	5.86		
3/20/2026 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	  	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Sertésraguleves	757.18	181.14	14.62	7.57	1.88	13.26	0.11	0.38	     	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2026 péntek	(00536) Felső	E	Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	5 790.51	1 385.29	57.32	45.71	20.86	181.19	40.59	4.04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!