

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Karfiolkrémleves	413.44	98.91	4.66	2.10	0.55	15.19	0.44	0.33	 	
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Rántott hal	1 138.40	272.34	16.13	14.24	2.31	18.63	0.58	0.77	 	
			Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48	 	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25	 	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Zöldséges rakott karaj	851.38	203.68	21.16	11.39	4.92	3.86	0.34	0.98		

3/23/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI	V	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	8 775.36	2 099.36	89.83	63.47	18.51	286.67	31.88	7.01		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
		T	Sajtkrém	187.06	44.75	2.08	3.50	2.28	1.23	1.20	0.18		
			Hónapos retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
3/24/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70		
			Sült csirkemell	464.80	111.20	19.90	2.75	0.43	1.46	0.31	0.74		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		

3/24/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	7 293.57	1 744.52	84.50	38.22	14.54	260.05	23.28	7.27		
3/25/2026 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 sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75	      	

3/25/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Pásztortarhonya	2 451.21	586.41	29.60	17.33	5.04	64.40	0.57	1.21		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57		
		Összesen:	9 314.58	2 228.25	92.83	75.52	31.07	277.27	51.95	8.33		
3/26/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
		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		
	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		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		
	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		

3/26/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		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	 	
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			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:	7 744.02	1 852.63	84.11	56.48	17.16	250.59	43.44	6.68		
3/27/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		T	Snidlinges tojáskrém	318.24	76.14	4.20	5.22	1.60	0.40	0.30	0.46	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47	     	
			Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29	  	



ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
			Összesen:	6 343.49	1 517.60	63.35	46.40	20.88	202.74	28.38	4.44		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

