

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00536) Felső 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	487.74	116.68	5.42	2.77	0.69	17.32	0.65	0.47		
	Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
	Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.64	0.92		
	Sárgarépás rizs	1 348.62	322.64	5.98	7.70	0.90	56.88	0.22	0.48		
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	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 Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		

3/24/2026 kedd		Felső EGYMI Komló (00536)										
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:	7 619.87	1 822.57	89.78	41.01	15.29	267.79	23.82	7.74			
3/25/2026 szerda		Felső EGYMI Komló (00536)										
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	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79			

3/25/2026 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	E	Pásztortarhonya	2 809.87	672.22	33.57	20.05	5.79	73.08	0.68	1.44		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
	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:	9 780.52	2 339.70	97.53	79.40	32.27	288.94	52.61	8.70			
3/26/2026 csütörtök (00536) Felső 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	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
		Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
		Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08		

3/26/2026 csütörtök (00536) Felső 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	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24	
			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:	8 119.81	1 942.55	89.20	60.78	18.46	258.14	44.09	7.16	
3/27/2026 péntek (00536) Felső 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	852.09	203.85	10.18	4.64	0.49	30.00	0.18	0.56	
			Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	19.67	0.32	

27/202	00536	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	5 921.00	1 416.53	60.59	42.15	17.03	190.12	31.85	3.35	

.....
 Üzletvezető

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!