

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Hónapos 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		
		T	Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		

3/30/2026 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Mákos guba	1 849.22	442.39	14.96	12.21	3.87	66.78	19.19	0.82	 	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	9 136.93	2 185.86	95.83	57.95	19.73	314.33	61.50	7.73		
3/31/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Barackos zabkása	1 218.10	291.41	11.09	4.95	1.87	51.25	23.71	0.45	 	
		T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39	      	
			Indiai joghurtos csirke	856.36	204.87	26.70	7.20	2.47	7.86	2.16	0.74	      	
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		U	Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19	 	
			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		
			Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		

3/31/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI	V	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			Összesen:	7 903.48	1 890.62	82.94	44.27	14.74	290.61	74.58	5.56		
4/1/2026 szerda	(00536) Felső 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		
			Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Zöldfűszeres vajkrém	267.90	64.09	1.50	6.00	3.90	1.20	0.60	0.03		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	819.19	195.98	8.16	7.87	2.27	22.78	0.67	0.44	      	
			Toszkán csirkecsíkok	814.12	194.77	20.40	9.28	4.21	7.30	0.88	0.66	   	
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56	  	
			Összesen:	5 524.66	1 321.71	65.50	38.44	15.23	175.85	12.52	4.15		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!