

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(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		
			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	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
			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	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78		
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		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	(00533) Alsós 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	1 734.40	414.93	14.12	11.79	3.70	61.78	17.48	0.76	 	
			Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	8 263.78	1 976.98	85.79	49.55	16.91	291.40	56.29	7.49		
3/31/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Barackos zabkása	1 059.19	253.39	9.65	4.31	1.64	44.52	20.59	0.42	 	
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			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	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35	      	
			Indiai joghurtos csirke	677.36	162.05	21.39	5.48	1.88	6.43	1.72	0.59	      	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	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	(00533) Alsós EGYMI K	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:	7 146.10	1 709.46	73.09	37.92	12.97	268.98	69.93	5.13		
4/1/2026 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		
			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	178.60	42.73	1.00	4.00	2.60	0.80	0.40	0.02		
			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	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41	     	
			Toszkán csirkecsíkok	672.50	160.88	17.39	7.44	3.48	6.00	0.73	0.63	   	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	  	
		U	Epres tejszelet	468.16	112.00	1.96	6.05	3.67	12.21	10.55	0.16	    	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	5 876.34	1 405.84	62.70	38.67	16.29	198.48	22.58	4.28		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!