

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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	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		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	1.29	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		

4/13/2026 hétfő	(00536) Felső EGYMI	V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 351.68	323.37	17.82	22.37	6.16	12.22	0.17	0.57		
			Ecetes babsaláta	1 009.02	241.39	15.85	0.76	0.12	42.46	1.50	0.42		
			Összesen:	9 123.70	2 182.70	107.19	65.80	20.33	283.72	44.74	7.00		
4/14/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos kocka pogácsa	1 793.22	429.00	9.20	23.00	11.80	45.40	0.20	3.20		
		T	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		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Csirkés carbonara	1 007.80	241.10	19.89	14.69	5.41	5.84	0.00	0.56		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
			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		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		

4/14/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	9 014.62	2 156.47	86.34	63.05	26.37	291.75	25.77	8.38		
4/15/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tonhalas pástétó	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	      	
			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		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26	      	
			Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47	 	
			Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93	      	

4/15/2026 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	E	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Pizza	2 994.89	716.48	31.66	22.45	7.41	96.55	9.88	4.30		
		Összesen:	10 407.59	2 489.87	99.98	81.07	25.81	335.11	65.79	9.75		
4/16/2026 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	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		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
		Rántott sertésborda	1 363.76	326.26	25.45	14.84	3.85	22.11	0.64	0.61		
		Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		

4/16/2026 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Szendvics sonka	214.02	51.20	6.00	2.40	1.00	1.44	0.84	1.08		
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 087.72	1 934.86	83.80	50.84	18.94	285.27	72.37	9.59		
4/17/2026 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Füstölt sajtos szendvicsskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		

4/17/2026 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	T	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04		
		Csoda-csoki ízű gombóc	2 211.17	528.99	10.10	11.86	3.36	91.14	19.23	1.94		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	6 527.62	1 561.64	64.54	44.85	15.88	216.62	20.61	5.29		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!