

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő (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		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65	  	
		E	Vöröslencse krémleves	278.91	66.73	1.29	3.91	0.96	6.38	0.79	0.45	      	
			Píritott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Kukoricás csirkemell	625.81	149.72	16.93	4.05	0.56	11.21	0.00	0.91		
			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	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Búbos hús	1 076.97	257.65	23.21	14.72	4.35	7.63	0.01	0.68	  	
			Burgonya pogácsa	1 509.93	361.23	7.00	26.78	19.09	25.01	1.60	2.00		



20/202	(00533)	V	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	8 702.24	2 081.75	90.20	76.53	34.77	259.71	50.56	8.06		
4/21/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Meggylekvár	217.25	51.97	0.13	0.05	0.00	12.00	0.00	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		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	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	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Baconos-sajtos hal	968.50	231.70	17.80	15.29	6.09	4.81	0.86	1.37		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		U	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

4/21/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			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:	7 698.35	1 841.72	74.28	47.33	17.82	273.48	38.62	7.31		
4/22/2026 szerda	(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		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokis kuglóf	689.70	165.00	4.45	2.90	1.00	29.50	7.25	0.33	    	
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	  	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		

4/22/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	V	Gyrosos csirkesült	514.57	123.10	19.83	4.55	0.63	0.55	0.00	0.64		
		Görög saláta	328.69	78.63	2.11	5.31	1.20	6.93	0.00	0.46		
		Krémes kapros öntet	286.76	68.60	3.73	3.45	2.19	5.15	0.86	0.32		
		Pírtott pita	568.63	136.04	4.55	2.69	0.21	22.04	1.45	0.50		
	Összesen:		7 662.16	1 832.68	98.28	57.93	16.98	222.02	19.39	6.36		
4/23/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Szerb rizses csirkemell	1 899.48	454.42	25.83	13.16	1.62	57.57	0.27	0.48		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		

4/23/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02	
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	
		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	
			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	
			Összesen:	7 258.54	1 736.50	75.26	48.30	17.69	245.70	49.07	4.75	
4/24/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		T	Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		E	Palócleves	873.52	208.98	11.77	9.67	3.16	18.23	1.52	1.31	
			Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	988.99	236.60	3.12	10.40	4.49	31.85	14.95	0.65	



ISKOLA ÉTTEREM

4/24/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	6 287.73	1 504.26	65.93	52.91	24.27	190.29	26.49	6.52		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!