

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő (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		
			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	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83	   	
			Vöröslencse krémleves	359.58	86.02	1.63	5.12	1.22	8.08	1.00	0.53	     	
		E	Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Kukoricás csirkemell	793.94	189.94	20.15	5.32	0.73	15.12	0.00	1.12		
			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		
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		U	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		
			Búbos hús	1 238.44	296.28	26.05	17.60	4.91	7.92	0.01	0.71	   	
		V	Burgonya pogácsa	1 509.93	361.23	7.00	26.78	19.09	25.01	1.60	2.00		

20/202	(00536)	V	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	9 700.62	2 320.50	100.36	84.55	36.43	291.26	61.59	8.56		
4/21/2026 kedd	(00536) Felső 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	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Baconos-sajtos hal	1 158.72	277.21	20.98	18.51	7.60	5.67	1.08	1.51		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
		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	(00536) Felső 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:	8 179.29	1 956.78	79.24	52.72	19.62	284.93	38.87	7.50		
4/22/2026 szerda	(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		
			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	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10	  	
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	0.81	      	
			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 (00536) Felső 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	641.89	153.56	24.77	5.68	0.79	0.65	0.00	0.78		
		Görög saláta	431.14	103.14	2.59	7.14	1.52	8.89	0.00	0.56		
		Krémes kapros öntet	286.76	68.60	3.73	3.45	2.19	5.15	0.86	0.32		
		Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99		
		Összesen:	8 733.39	2 088.96	113.06	64.82	18.10	254.64	20.94	7.20		
4/23/2026 csütörtök (00536) Felső 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	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
		Szerb rizses csirkemell	2 176.80	520.77	29.22	15.17	1.86	66.15	0.34	0.54		

4/23/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23	
		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	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24	
			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:	7 625.94	1 824.41	79.92	51.19	18.45	256.35	50.00	4.83	
4/24/2026 péntek	(00536) Felső 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	1 072.38	256.55	14.65	12.08	3.95	21.70	1.90	1.57	
			Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	1 977.98	473.20	6.24	20.80	8.98	63.70	29.90	1.30	



ISKOLA ÉTTEREM

4/24/2026 péntek	(00536) Felső ECVMILK	E	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Teljes kiórlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	6 500.06	1 555.05	58.70	55.93	23.66	204.04	41.57	6.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!