

Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

|                    | Diéta                        |   | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének   | Fogy. ár |
|--------------------|------------------------------|---|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|--------------|----------|
| 4/27/2026<br>hétfő | (00533)<br>Alsós 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   |              |          |
|                    |                              |   | 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 | Tejeskávét               | 629.19       | 150.52         | 6.95        | 3.03     | 1.63       | 23.58          | 11.99     | 0.27   | <br>         |          |
|                    |                              |   | Delma szendvics margarin | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31       | 0.02           | 0.00      | 0.04   |              |          |
|                    |                              |   | Csirkemell sonka         | 136.69       | 32.70          | 4.50        | 1.35     | 0.42       | 0.60           | 0.12      | 0.66   |              |          |
|                    |                              |   | Paradicsom               | 18.31        | 4.38           | 0.20        | 0.04     | 0.01       | 0.80           | 0.00      | 0.00   |              |          |
|                    |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30       | 24.10          | 0.15      | 0.45   |              |          |
|                    |                              | E | Petrezselymes burgonya   | 922.82       | 220.77         | 5.82        | 0.93     | 0.11       | 46.15          | 0.00      | 0.42   |              |          |
|                    |                              |   | Zöldséges zellerleves    | 309.12       | 73.82          | 2.35        | 1.56     | 0.21       | 12.11          | 0.51      | 0.35   | <br><br><br> |          |
|                    |                              |   | Znaimi sertéscomb        | 954.71       | 228.40         | 18.12       | 15.40    | 5.09       | 4.01           | 1.25      | 0.97   | <br><br>     |          |
|                    |                              |   | Körte                    | 221.35       | 52.95          | 0.40        | 0.30     | 0.00       | 12.00          | 0.00      | 0.01   |              |          |
|                    |                              | U | Sajtos pogácsa           | 1 345.21     | 321.82         | 7.82        | 16.83    | 7.82       | 39.10          | 1.02      | 0.00   | <br><br>     |          |
|                    |                              | V | Párolt rizs              | 1 270.94     | 304.05         | 5.68        | 6.72     | 0.78       | 54.83          | 0.35      | 0.25   | <br><br><br> |          |



|                   |                              |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-------------------|------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 27/202            | 00533                        | V | Zöldborsós csirkemell  | 569.57   | 136.26   | 17.95 | 3.58  | 0.47  | 7.81   | 0.00  | 0.71 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                              |   | Összesen:              | 8 525.48 | 2 039.44 | 94.75 | 62.12 | 20.74 | 274.68 | 15.39 | 5.40 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 4/28/2026<br>kedd | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tea                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                   |                              |   | Mozzarella sajt        | 472.01   | 112.92   | 7.77  | 8.64  | 4.60  | 0.89   | 0.00  | 0.37 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                              |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                              |   | Póréhagymás vajkrém    | 310.80   | 74.35    | 0.44  | 7.70  | 5.14  | 1.06   | 0.88  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                              |   | Paprika Kaliforniai    | 38.70    | 9.26     | 0.30  | 0.09  | 0.01  | 1.81   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                   |                              |   | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                              | E | Tarhonyaleves          | 307.97   | 73.68    | 2.00  | 1.79  | 0.18  | 11.96  | 0.57  | 0.76 |                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   |                              |   | Sült csirkecombfilé    | 493.81   | 118.14   | 15.74 | 5.07  | 1.03  | 1.06   | 0.31  | 0.78 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                   |                              |   | Lencsefőzelék          | 1 320.75 | 315.97   | 17.78 | 8.55  | 2.22  | 41.51  | 1.47  | 0.46 |          |  |
|                   |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   |                              | U | Kinder tejszelet       | 493.24   | 118.00   | 2.20  | 7.80  | 4.60  | 9.50   | 11.46 | 0.17 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                              |   | Banán                  | 351.02   | 83.98    | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                   |                              | V | Tea                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|                     |                              |   |                             |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------|------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4/28/2026<br>kedd   | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | V | Liga margarin               | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                              |   | Sajtos tavaszi pulyka rolád | 321.02   | 76.80    | 4.80  | 6.00  | 2.28  | 0.84   | 0.20  | 0.80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                     |                              |   | 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:                   | 7 468.55 | 1 786.76 | 82.23 | 53.75 | 22.86 | 237.05 | 33.29 | 6.26 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 4/29/2026<br>szerda | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Almás-fahéjas zabkása       | 1 018.89 | 243.75   | 9.62  | 4.49  | 1.63  | 40.75  | 9.99  | 0.42 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                              | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                              |   | Sárgabarack extradzsem      | 155.71   | 37.25    | 0.11  | 0.01  | 0.00  | 9.15   | 8.23  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                              |   | Kukoricás kenyér            | 595.65   | 142.50   | 4.80  | 0.50  | 0.00  | 29.50  | 0.00  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                     |                              | E | Fokhagymakrém leves         | 441.22   | 105.56   | 3.30  | 4.80  | 1.73  | 12.15  | 1.17  | 0.91 |        |  |
|                     |                              |   | Zöldséges bolognai ragu     | 1 037.02 | 248.09   | 17.37 | 14.99 | 5.28  | 10.53  | 4.84  | 1.07 |        |  |
|                     |                              |   | Spagetti                    | 1 299.04 | 310.77   | 10.50 | 7.02  | 0.96  | 51.03  | 0.00  | 0.74 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                     |                              | U | Csemege szalámi             | 219.03   | 52.40    | 1.80  | 5.00  | 2.10  | 0.04   | 0.04  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                              |   | Delma szendvics margarin    | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.00  | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|                        |                              |   |                                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------|------------------------------|---|----------------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/29/2026<br>szerda    | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | V | Húspogácsa szelet                      | 854.56   | 204.44   | 10.72 | 13.25 | 4.44  | 10.06  | 0.12  | 0.50 |  |  |
|                        |                              |   | Citrusos-petrezselymes csicseri saláta | 645.06   | 154.32   | 7.47  | 3.86  | 0.51  | 18.47  | 0.50  | 1.02 |  |  |
|                        |                              |   | Körte                                  | 221.35   | 52.95    | 0.40  | 0.30  | 0.00  | 12.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |                              |   | Összesen:                              | 7 593.86 | 1 816.70 | 78.60 | 61.80 | 20.16 | 229.07 | 26.19 | 6.62 |  |  |
| 4/30/2026<br>csütörtök | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tea                                    | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  |  |
|                        |                              |   | Sonkás sajtkrém                        | 348.61   | 83.40    | 3.30  | 7.53  | 0.00  | 0.60   | 0.00  | 0.84 |  |  |
|                        |                              |   | Paprika                                | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                        |                              |   | Császárszemle                          | 687.40   | 164.45   | 5.33  | 1.37  | 0.39  | 31.52  | 0.45  | 0.91 |  |  |
|                        |                              | 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 | Párolt rizs                            | 1 270.94 | 304.05   | 5.68  | 6.72  | 0.78  | 54.83  | 0.35  | 0.25 |  |  |
|                        |                              |   | Csontleves                             | 274.85   | 65.75    | 2.64  | 1.19  | 0.04  | 10.92  | 0.61  | 0.47 |  |  |
|                        |                              |   | Ajvarmártásos húscsík                  | 1 234.47 | 295.33   | 22.10 | 21.64 | 9.45  | 3.75   | 1.42  | 0.78 |  |  |
|                        |                              |   | Alma                                   | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |                              | U | Uborka                                 | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                        |                  |   |                 |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------|------------------|---|-----------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4/30/2026<br>csütörtök | (00533)<br>Alsós | U | Császárszemle   | 687.40   | 164.45   | 5.33  | 1.37  | 0.39  | 31.52  | 0.45  | 0.91 |   |  |
|                        |                  |   | Sonkás sajtkrém | 290.51   | 69.50    | 2.75  | 6.28  | 0.00  | 0.50   | 0.00  | 0.70 |                                                                                      |  |
|                        |                  |   | Összesen:       | 6 360.28 | 1 521.61 | 59.24 | 57.95 | 14.43 | 186.76 | 25.01 | 6.40 |                                                                                                                                                                         |  |

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!