

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 hétfő	(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		
			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	 	
			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	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Zöldséges zellerleves	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39	 	
			Znaimi sertéscomb	1 121.52	268.31	20.59	18.13	6.01	5.33	1.55	1.24	 	
			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	 	
		V	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26	 	



27/202	(00536)	V	Zöldborsós csirkemell	713.95	170.80	21.53	4.67	0.60	10.32	0.00	0.93		
			Összesen:	9 174.14	2 194.61	102.62	67.59	22.00	292.89	15.87	5.94		
4/28/2026 kedd	(00536) Felső 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	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99	      	
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43	    	
			Lencsefőzelék	1 564.30	374.23	20.86	10.35	2.74	48.84	1.84	0.54	           	
			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 kedd	(00536) Felső 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:	7 896.35	1 889.09	90.76	57.79	23.92	245.89	33.68	6.22		
4/29/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 169.75	279.84	11.06	5.17	1.86	46.72	10.99	0.46		
		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	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
			Zöldséges bolognai ragu	1 207.12	288.78	22.43	16.35	6.92	12.58	5.59	1.31		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
		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 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Húspogácsa szelet	1 021.99	244.49	12.80	16.00	5.33	11.72	0.14	0.55	 	
			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:	8 375.11	2 003.59	89.34	69.03	23.57	248.53	28.30	7.19		
4/30/2026 csütörtök	(00536) Felső 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	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 kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26	       	
			Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55	      	
			Ajvámártásos húscsíkok	1 474.32	352.71	26.06	25.86	11.39	4.88	1.95	0.99	   	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 960.86	1 426.06	57.56	58.32	16.89	165.16	25.35	5.29		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!