



















Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Pick sertés párizsi	173.05	41.40	2.40	3.40	1.40	0.28	0.08	0.44		
	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		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
	E Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32	 	
	Gyrosos csirkesült	514.57	123.10	19.83	4.55	0.63	0.55	0.00	0.64		
	Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	 	

5/4/2026 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló											
U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25				
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
V	Rakott brokkoli	1 504.74	359.99	18.24	23.11	8.10	19.36	2.06	1.14				
	Összesen:	7 525.66	1 800.40	82.45	66.01	25.55	213.58	28.84	5.37				
5/5/2026 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00				
T	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563.76	374.11	10.58	3.42	1.63	74.80	34.37	0.27				
E	Fahéjas almakrémleves	708.35	169.46	2.80	1.47	0.85	35.27	15.29	0.45				
	Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84				
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53				
U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00				
	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				
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				
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90				
	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04				
	Összesen:	8 182.05	1 957.44	69.45	53.52	18.05	294.02	66.10	5.19				

5/6/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	R	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	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Chocexi Flakes	567.64	135.80	2.91	1.82	0.63	25.90	10.85	0.09	 
	E	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34	     
		Halfilé bakonyi módra	822.32	196.73	15.16	11.92	3.63	6.23	1.13	0.61	  
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03	
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	

5/6/2021	00533	V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57				
			Összesen:	8 659.23	2 071.48	83.81	68.53	25.99	277.64	36.66	6.72				
5/7/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		R	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	0.00	0.04			
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80	0.80			
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00			
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	0.72			
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	0.27			
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	0.11			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	0.04			
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	0.45			
		E	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	1.00			
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76	0.76			
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	0.96			
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	0.54			
			U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	0.00		

5/7/2026 csütörtök	Aisós EGYMI Komló (00533)	U	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	
			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	
			Őszibarack befőtt	180.80	43.25	0.36	0.02	0.01	11.64	16.96	0.00	
			Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95	
			Összesen:	8 137.04	1 946.65	96.23	53.85	15.95	267.98	66.35	7.86	
5/8/2026 péntek	Aisós EGYMI Komló (00533)	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Vajkrémes rettekkrém	255.54	61.13	1.98	6.02	3.60	0.97	0.00	0.18	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Joghurtos fejtett bableves	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90	
			Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			

