



























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 (00536) Felső 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	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	455.98	109.09	3.89	4.39	1.18	13.32	0.66	0.36		
	Gyrosos csirkesült	641.89	153.56	24.77	5.68	0.79	0.65	0.00	0.78		
	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	(00536) Felső 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	1 772.38	424.01	21.47	27.16	9.46	22.95	2.38	1.42		
			Összesen:	8 216.16	1 965.58	93.41	74.18	28.05	225.25	29.42	6.05		
5/5/2026 kedd	(00536) Felső 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	1 946.12	465.58	12.76	4.23	2.04	93.57	46.65	0.34		
		E	Fahéjas almakrémleves	855.29	204.61	3.50	1.98	1.15	42.03	17.41	0.56		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		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	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24		
			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:	9 044.96	2 163.88	76.36	57.47	19.69	329.43	81.61	5.63		

5/6/2026 szerda (00536) Felső 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	648.74	155.20	3.32	2.08	0.72	29.60	12.40	0.11	 
	E	Zöldséges karalábéleves	406.35	97.06	3.12	2.36	0.32	15.43	0.73	0.38	      
		Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.48	0.71	  
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
	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		00536		V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57			
		Összesen:				9 245.27	2 211.65	88.48	72.95	27.05	298.15	38.70	6.90			
5/7/2026 csütörtök (00536) Felsősz 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	0.20	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	0.00	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	0.02	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	0.15	0.45		
	E	Lebbencsleves				633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24	1.24		
		Aprópecsenye				825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78	0.78		
		Finomfőzelék				792.46	189.58	7.46	6.83	1.01	24.18	2.13	0.99	0.99		
		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	Felső EGYMI Komló (00536)	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:	8 477.93	2 028.21	100.07	57.59	16.70	275.91	66.79	8.15		
5/8/2026 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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	708.77	169.56	6.93	4.63	0.77	24.56	0.18	1.19	      			
	Mákos metélt	2 268.28	542.65	16.10	15.93	3.13	83.08	19.98	0.70	 			



ISKOLA ÉTTEREM

18/2021	00536	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	5 651.30	1 351.99	55.36	41.09	14.66	190.07	29.52	4.29	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!