

Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő (00533) Alsós 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		
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
	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		
	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
	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		
	E Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37	 	
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	 	
	Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51		
	Csirke nuggets	1 184.78	283.44	14.52	17.59	2.71	16.50	2.09	1.43	 	
	U Vaniliás puding csoki öntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	

5/11/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI K	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18	
			Összesen:	8 131.91	1 945.43	71.92	42.56	10.44	309.74	69.02	8.94	
5/12/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			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	0.04	
			Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
		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	
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41	
			Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00	
			Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		U	Pick kenőmájás	361.15	86.40	3.60	7.80	3.30	0.45	0.27	0.57	

5/12/2026 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló		U	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	
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Összesen:	7 739.02	1 851.46	78.02	57.29	22.20	251.19	37.71	6.35	
5/13/2026 szerda (00533) 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	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87	
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	

5/13/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló		U	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		V	664.47	158.96	12.58	9.44	1.58	4.85	3.91	0.56	
		Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		Összesen:	7 869.47	1 882.63	83.62	56.36	16.31	252.94	35.04	5.68	
5/14/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		R	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		T	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	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	
		Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58	
		Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48	
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	

5/14/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
		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		
		Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
	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		
		Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
	Összesen:	8 123.15	1 943.34	83.69	61.95	25.35	266.19	64.69	8.23			
5/15/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	T	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	0.04		

5/15/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	T	Téliszalámi	324.16	77.55	3.45	7.05	2.85	0.06	0.05	0.68	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	
		Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	6 370.10	1 523.95	53.60	51.29	17.94	207.93	29.02	5.46	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!