























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 (00536) Felső 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	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47	 	
	Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15	 	
	Színes saláta	116.83	27.95	1.33	0.21	0.01	5.12	0.00	0.62		
	Csirke nuggets	1 421.78	340.14	18.48	20.11	3.19	21.00	2.66	1.82	 	
	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	(00536) Felső EGYMI K	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Túrógombóc	2 234.85	534.65	15.00	9.15	2.06	95.58	29.06	1.44	
			Összesen:	8 910.23	2 131.63	79.67	46.78	11.41	338.28	74.18	10.23	
5/12/2026 kedd	(00536) Felső 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	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
			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	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45	
			Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00	
			Milánói makaróni	2 909.49	696.05	32.42	32.38	11.39	67.39	4.33	1.62	
			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	Felső EGYMI Komló (00536)	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	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43	
			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:	8 514.41	2 036.95	88.10	68.61	26.99	261.72	38.50	7.09	
5/13/2026 szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Almás-fahéjas zabkása	1 169.75	279.84	11.06	5.17	1.86	46.72	10.99	0.46	 
		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 reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29	     
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02	
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26	 
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01	
		U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	

5/13/2026 szerda (00536) Felső EGYMI Komló		U										
		V	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Teriyaki harcsa	812.09	194.28	15.71	11.57	1.95	5.53	4.37	0.62	
			Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	8 883.91	2 125.32	96.52	64.37	18.41	281.81	36.62	6.04	
5/14/2026 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		R										
			Tej	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										
			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	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E										
			Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55	
			Fűszeres csirkecombfilé	661.28	158.20	17.59	9.10	1.54	0.09	0.00	0.61	
			Sárgarépás rizs	1 348.62	322.64	5.98	7.70	0.90	56.88	0.22	0.48	
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24	

5/14/2026 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	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:	8 588.41	2 054.66	88.50	67.12	26.48	277.41	65.85	8.55					
5/15/2026 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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 (00536) Felső 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	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24	
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		Összesen:	6 458.19	1 545.04	52.11	57.41	20.09	202.04	35.76	4.70	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!