









Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Tojáskrém	317.59	75.98	4.19	5.22	1.60	0.37	0.30	0.46		
	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
	Húspogácsa	962.40	230.24	17.27	12.11	2.90	12.51	0.30	0.57		
	Lencsefőzelék	1 564.30	374.23	20.86	10.35	2.74	48.84	1.84	0.54		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
	Liga margarin	30.10	7.20	0.02	0.80	0.24	0.02	0.02	0.03		
	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 Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		

18/202		00536											
5/19/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Znaimi sertéscomb	954.71	228.40	18.12	15.40	5.09	4.01	1.25	0.97		
			Összesen:	8 588.60	2 054.69	100.70	58.29	17.46	268.66	33.80	6.38		
		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		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma kakaós krém	479.03	114.60	0.34	10.00	2.80	6.40	5.60	0.10		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90		
			Harcsapaprikás	806.27	192.89	16.32	9.59	2.49	10.02	1.93	0.84		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		

5/19/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44	
			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:	8 630.57	2 064.59	84.93	64.73	18.12	281.71	18.79	7.06			
5/20/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13	
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Snidlinges túró	224.75	53.77	5.00	3.22	2.04	1.11	1.54	0.34	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36	
			Tarhonyás hús	2 444.50	584.81	34.10	19.12	4.61	68.25	0.42	0.75	
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24	
		U	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26	
			Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	
		V	Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93	
			Rizi-bizi	1 599.47	382.65	9.31	7.84	0.89	68.16	0.26	0.25	

2020/2021	(00536)	V	Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48	
			Összesen:	9 112.61	2 180.07	103.02	65.51	21.97	290.34	56.92	4.78	
5/21/2026 csütörtök	(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	
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66	
			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	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			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	
			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	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31	  
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01	
			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	
			U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00

5/21/2026 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Összesen:	8 346.96	1 996.88	83.50	56.80	18.77	286.31	53.80	5.85	
5/22/2026 péntek (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		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		
	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		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		
	E	Csirkeraguleves	658.27	157.48	16.50	4.03	0.57	13.48	0.11	0.97		

