

Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2026 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
	T Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
	Currys csirkemell	713.56	170.71	20.49	8.46	4.13	3.13	0.63	0.18		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15		
	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		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
	Ketchup	45.98	11.00	0.15	0.03	0.00	2.50	2.40	0.15		

5/26/2026 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Mustár	48.91	11.70	0.45	0.50	0.30	1.00	1.45	0.20				
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00				
	Összesen:	8 815.75	2 109.03	86.01	65.68	27.15	288.59	56.00	7.34				
5/27/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	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			
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00			
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
	Dinó figurák		619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77			
	Zöldborsófőzelék		912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27			
	Teljes kiőrlésű kenyér		555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Banán		351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	U		Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		

5/27/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	
	V	Csirkemell zöldséges bulgurral	1 514.34	334.06	24.98	6.86	1.27	52.11	0.47	2.17	
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
	Összesen:	8 346.36	1 968.53	96.81	46.47	16.86	294.33	24.52	8.54		
5/28/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		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	
		Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
	T	Trópusi gyümölcsös joghurt	473.06	113.17	5.70	1.75	1.05	17.49	10.00	0.19	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
	E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
		Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	
		Ratatouille csirkemell	606.94	145.20	21.16	4.10	0.57	5.50	0.00	0.75	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12	

5/28/2026 csütörtök	Aisós EGYMI Komló (00533)	U	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	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60	
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01	
			Összesen:	7 344.91	1 757.16	78.51	41.31	16.65	260.43	23.96	6.50	
5/29/2026 péntek	Aisós EGYMI Komló (00533)	R	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		T	Halkrém	318.11	76.10	4.21	6.42	2.80	0.48	0.52	0.37	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		E	Jókai bableves csipetkével	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	1.02	0.54	
	Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50	 		

