

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.


Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	U Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
	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		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		

6/1/2026 hétfő											
6/1/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V Szilvatöltelékes gombóc	1 769.11	423.23	8.64	6.85	1.10	77.30	23.34	0.67	
		Fahéjas tejföl	328.85	78.67	1.56	7.20	4.68	1.94	2.58	0.06	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	8 857.93	2 118.99	66.55	64.96	24.12	309.01	62.56	8.06	
6/2/2026 kedd	(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	
		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	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
		T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68	
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45	
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		U Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	

6/2/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	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		
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Összesen:	7 752.26	1 854.48	74.37	49.04	20.88	276.97	46.39	5.81		
6/3/2026 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	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		
			Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33	 	
			Tejszínes-paradicsomos halragu	919.28	219.92	14.37	12.62	4.49	10.65	3.28	0.56	 	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
		U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		

6/3/2026 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Pizza	1 991.49	476.43	21.19	11.51	4.11	71.63	7.32	1.78			
	Összesen:	8 202.90	1 962.43	85.87	57.64	21.02	269.03	31.80	6.24			
6/4/2026 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Spenótos-krémfehérsajtos twister	1 187.12	284.00	5.90	15.60	7.50	29.20	2.00	0.41			
T	Karamell	723.24	173.03	8.50	3.75	2.04	26.11	12.86	0.34			
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28			
	Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08			
	Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	0.00	0.15			
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			

6/4/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Összesen:	8 285.97	1 982.28	83.81	65.21	23.98	251.53	26.40	7.42		
6/5/2026 péntek (00533) Alsós 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		
		Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		
		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		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csokoládés gabonagolyó	497.84	119.10	1.74	1.05	0.24	25.20	9.99	0.10	     	
	E	Lencsegulyás	1 081.65	258.77	16.98	10.04	1.89	24.74	0.15	1.20	     	
		Mákos nudli	2 413.99	577.51	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	

6/5/2026 péntek	(00533) Alsós ECVMIK	U	Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	6 479.75	1 550.18	69.80	39.32	10.35	225.06	30.94	5.40		

.....
 Üzletvezető

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!