








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 (00536) Felső 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	374.07	89.34	2.84	1.93	0.26	14.56	0.60	0.39		
	Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.41	2.08		
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
	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		(00536) Felső EGYMI Komló																	
V	Szilvatöltelékes gombóc	2 120.28	507.24	10.56	7.35	1.23	94.30	28.34	0.81										
	Fahéjas tejföl	438.37	104.87	2.08	9.60	6.24	2.58	3.44	0.08										
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01										
Összesen:		9 673.90	2 314.18	72.53	72.16	27.46	334.44	68.77	8.81										
6/2/2026 kedd		(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										
	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	224.76	53.77	4.98	3.22	2.04	1.12	1.54	0.14										
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45										
E	Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90										
	Tavaszi rizses csirkemell	1 934.19	462.72	26.96	8.57	1.08	68.79	0.00	1.78										
	Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23										
	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													
Felső EGYMI Komló (00536)	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:	8 216.90	1 965.63	80.89	52.29	21.81	290.69	47.44	6.38				
6/3/2026 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	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	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36			
		Tejszínes-paradicsomos halragu	1 079.62	258.28	16.43	14.73	5.13	13.19	3.94	0.60			
		Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56			
	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			
		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		(00536) Felső 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:	8 807.94	2 107.17	92.22	62.29	22.60	287.95	33.60	6.41			
<hr/>												
6/4/2026 csütörtök		(00536) Felső 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	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29			
	Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14			
	Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08			
	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	(00536) Felső 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	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Összesen:	8 676.93	2 075.83	89.54	69.82	25.27	258.75	26.68	7.80	
6/5/2026 péntek	(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	
			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	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13	
		E	Lencsegyulás	1 275.02	305.03	20.41	11.90	2.30	28.63	0.17	1.39	
			Mákos nudli	2 684.89	642.32	17.10	15.22	2.32	108.76	19.98	0.60	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	6 458.11	1 545.01	67.22	39.49	10.00	226.80	33.90	4.31	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!