

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	E Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35		
	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
	Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	V Panírozott halrudak	805.57	192.72	9.92	9.16	0.83	17.14	0.00	1.02		
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		

6/8/2021		00533											
6/9/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	8 083.19	1 933.51	81.76	54.49	18.88	272.59	54.29	8.05		
		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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
			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		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Vadas tokány	905.93	216.73	18.13	12.91	4.45	6.57	3.08	0.91		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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		

6/9/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	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		
			Összesen:	7 354.20	1 759.39	73.94	56.03	18.57	235.46	29.72	6.59		
6/10/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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		
		T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			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	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		

6/10/2026 szerda		6/11/2026 csütörtök								
(00533) Alsós EGYMI Komló	U Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	V Joghurtos kukoricasaláta	1 867.57	446.79	13.00	17.27	4.00	59.33	2.56	2.05	
	Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95	
	Összesen:	9 355.61	2 238.19	94.29	76.58	27.18	275.42	42.47	8.62	
(00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
	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	
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42	
	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	
	E Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
	Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40	
	Mexikói rizs	1 361.53	325.73	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.65	
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
	U Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19	
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	

6/11/2026 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Babkrém	237.68	56.86	2.92	2.10	0.25	0.92	0.00	0.52	
		Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Összesen:	8 159.22	1 951.98	82.78	48.98	15.02	286.73	72.48	6.10	
6/12/2026 péntek (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	
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	T	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94	
		Túrógombóc	1 964.08	469.88	12.92	7.89	1.76	84.63	27.04	1.18	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	

6/12/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Konyha	U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	6 206.62	1 484.85	58.03	40.42	15.30	210.75	42.70	5.26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!