

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/8/2026 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83		
		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	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		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	322.74	77.08	2.13	2.25	0.31	11.70	0.72	0.38		
		Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
		Kelkáposztafőzelék	851.89	203.80	7.34	5.31	0.59	31.06	0.00	0.90		
		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	913.75	218.60	11.16	10.50	0.96	19.29	0.00	1.15		
		Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		

6/8/2021		00536											
6/9/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	9 103.69	2 177.56	92.21	62.74	21.83	303.84	65.90	9.26		
		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	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Vadas tokány	1 064.16	254.58	20.56	15.32	5.26	8.11	3.74	1.16		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
			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	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tejfölös túró	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43		
			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:	7 809.70	1 868.37	79.01	60.90	19.94	246.50	30.58	6.97		
6/10/2026 szerda	(00536) Felső 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	775.23	185.46	8.73	4.02	2.20	28.36	14.98	0.33		
			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	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 136.07	511.02	17.85	19.97	5.75	62.48	20.00	1.67		
			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											
6/10/2026 szerda (00536) Felső 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:	9 760.57	2 335.07	97.69	80.41	28.17	287.27	46.15	8.72	
6/11/2026 csütörtök (00536) Felső 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 csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55	
		Mexikói rizs	1 574.08	376.57	8.09	7.80	0.90	67.80	0.48	0.76	
		Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	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	Felső EGYMI Komló (00536)	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:	8 608.99	2 059.57	89.58	53.07	16.10	298.51	73.77	6.36	
6/12/2026 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24	
			Túrógombóc	2 234.85	534.65	15.00	9.15	2.06	95.58	29.06	1.44	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	5 904.63	1 412.60	57.66	36.43	12.89	204.96	43.41	4.77	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!