































## Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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		
	Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46		
	E Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
	Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
	V Búbos hús	1 076.97	257.65	23.21	14.72	4.35	7.63	0.01	0.68		

6/15/2026 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Burgonya pogácsa	1 509.93	361.23	7.00	26.78	19.09	25.01	1.60	2.00			
	Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22			
	Összesen:	9 487.23	2 269.68	103.43	88.87	40.71	259.67	33.91	8.69			
6/16/2026 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Chocexi Flakes	648.74	155.20	3.32	2.08	0.72	29.60	12.40	0.11	 		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84			
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	       		
	Fokhagymás gyöngybableves	686.80	164.31	7.69	4.40	0.57	23.85	0.38	0.85	       		
	Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93			
	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12			
U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	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			

6/16/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		V	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	
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88	
			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	
			Összesen:	7 284.40	1 742.69	76.50	49.52	15.38	242.79	40.13	7.07	
6/17/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Barackos zabkása	1 059.19	253.39	9.65	4.31	1.64	44.52	20.59	0.42	 
		T	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23	
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	     
			Tökmagos rántott csirkemell	1 519.62	363.55	30.27	17.62	2.80	19.74	0.58	0.63	  
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	     
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01	
			Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25	  
V	Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	1 722.01	383.74	30.19	10.35	3.51	52.14	0.49	2.46	     		

17/202	00533	V Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51	
		Összesen:	7 962.97	1 876.79	99.98	57.31	18.47	244.90	45.19	10.04	
6/18/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	
		T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24	
		Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66	
		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 Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	
		Bolognai spagetti	2 373.48	567.82	25.45	25.29	8.64	58.63	4.12	1.27	
		U Oikos joghurt	788.35	188.60	3.11	10.47	6.56	20.24	0.00	0.18	
		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	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
		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:	9 490.95	2 270.57	84.54	87.40	40.73	280.15	61.43	6.29	

6/19/2026 péntek (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	
		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	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Pulykaraguleves	515.25	123.27	11.55	3.93	0.86	10.21	0.11	0.94	
		Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95	
		Áfonyás dzsem	146.72	35.10	0.06	0.00	0.00	8.70	8.01	0.00	
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	
		Összesen:	6 934.62	1 659.02	58.50	56.35	16.61	225.13	27.98	6.35	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!