































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 (00536) Felső 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	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
	Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
	Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
	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	1 238.44	296.28	26.05	17.60	4.91	7.92	0.01	0.71		

6/16/2026 kedd	Felső EGYMI Komló (00536)	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:	7 895.71	1 888.94	83.38	56.36	17.29	257.14	40.88	7.81	
6/17/2026 szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Barackos zabkása	1 218.10	291.41	11.09	4.95	1.87	51.25	23.71	0.45	 
		T	Körözött	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24	
			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	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53	     
			Tökmagos rántott csirkemell	1 770.09	423.47	35.16	20.51	3.32	23.06	0.64	0.67	  
			Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15	     
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
		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	2 040.97	454.40	35.22	12.82	4.38	61.15	0.65	2.82	     

17/202	00536	V Színes saláta	116.83	27.95	1.33	0.21	0.01	5.12	0.00	0.62	
		Összesen:	9 059.07	2 133.38	114.03	66.40	20.99	275.94	50.11	11.12	
6/18/2026 csütörtök	(00536) Felső 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	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36	
		Bolognai spagetti	2 665.60	637.70	29.42	29.09	10.32	63.47	4.77	1.40	
		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:	9 892.79	2 366.70	89.48	92.33	42.60	288.01	62.08	6.44	

6/19/2026 péntek (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	
		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	650.16	155.54	14.26	5.32	1.12	12.38	0.14	1.17	
		Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15	
		Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00	
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	6 398.07	1 530.65	57.75	47.93	10.82	213.17	30.27	5.15	

.....
 Üzletvezető

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!