

Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2026 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		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			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	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
		E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90	      	
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		



9/1/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Összesen:	7 775.46	1 860.02	82.42	52.39	17.99	263.13	40.70	7.97	
9/2/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50	   
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
			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	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42	
			Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29	     
			Znaimi sertéscomb	1 121.52	268.31	20.59	18.13	6.01	5.33	1.55	1.24	  
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	

9/2/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Tejkrémszelet	501.60	120.00	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		V	Panírozott halrudak	913.75	218.60	11.16	10.50	0.96	19.29	0.00	1.15		
			Francia saláta	939.86	224.85	7.33	9.89	1.79	25.48	3.48	1.25		
			Összesen:	8 354.39	1 998.67	87.79	71.23	23.27	245.74	33.73	8.02		
9/3/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68		
			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		
			Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
			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	Vöröslencse krémleves	359.58	86.02	1.63	5.12	1.22	8.08	1.00	0.53		
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			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		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		

9/3/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	11.23	0.08		
		V	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		
			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		
			Összesen:	8 058.47	1 927.87	82.01	53.55	18.19	274.81	49.82	6.78		
9/4/2026 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Csemege karaj	107.84	25.80	4.47	0.66	0.15	0.15	0.00	0.60		
			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	Rozmaringos csirkeraguleves	669.05	160.06	16.54	4.02	0.57	14.06	0.44	0.52		
			Ízes Derelye	3 164.03	756.95	14.74	7.83	0.68	101.89	28.89	1.37		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/4/2021	(00536,	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 859.86	1 401.58	48.36	22.39	6.33	192.49	51.08	3.79		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!