

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			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	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	655.22	156.75	5.28	0.55	0.00	32.45	0.00	0.66		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94		
			Meggymártás	1 135.10	271.55	3.07	13.16	3.88	34.19	17.08	0.38		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
		U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		



9/7/2026	hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
				Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
				Összesen:	8 413.87	2 012.88	82.31	69.01	14.50	256.53	32.69	7.18		
9/8/2026	kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
				Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
				Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
				Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
				Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
			E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
				Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20		
				Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			U	Sajtkrém	337.33	80.70	2.79	7.20	4.80	1.17	1.14	0.60		
				Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
				Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
Körözött	212.65	50.87		4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23					

9/8/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI K	V	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	7 904.68	1 891.08	75.70	55.05	22.88	268.00	39.20	5.59		
9/9/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			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		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			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	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75	       	
			Lenmagos rántott hal	1 682.11	402.42	18.57	27.54	3.84	18.73	0.58	0.78	    	
			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	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	  	

9/9/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Összesen:	9 506.42	2 274.13	97.52	88.59	28.89	271.69	49.10	8.37		
9/10/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Túrós táská	606.10	145.00	3.45	6.40	3.03	18.25	4.30	0.24	  	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Natúr szendvicskrém	231.57	55.40	0.56	5.40	4.20	1.22	1.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Babfőzelék	1 119.16	267.74	12.95	7.71	2.18	36.36	0.89	0.97	       	
			Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76	       	
			Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		

9/10/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	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		
			Füstölt ínyenc sonka	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
			Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 703.78	1 843.00	69.23	42.87	16.92	287.28	44.70	7.47		
9/11/2026 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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			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		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Snidlinges májgombóclevés	709.70	169.78	12.61	5.03	1.03	18.09	0.58	0.45	      	

9/11/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Konyha	E	Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61		
			Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	5 828.19	1 394.31	60.27	33.54	13.88	209.06	57.87	4.07		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!