

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00536) Felső 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	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98		
			Meggymártás	1 386.16	331.62	3.95	16.25	4.73	41.11	19.29	0.40		
			Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
		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	(00536) Felső EGYMI	V	Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	9 334.12	2 233.06	92.83	76.90	16.11	282.82	36.23	7.60		
9/8/2026 kedd	(00536) Felső 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	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Milánói makaróni	2 909.49	696.05	32.42	32.38	11.39	67.39	4.33	1.62		
			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 kiórl.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	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24		

9/8/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI	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:	8 550.33	2 045.54	83.25	63.94	26.27	278.78	40.15	6.06		
9/9/2026 szerda	(00536) Felső 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	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79	       	
			Lenmagos rántott hal	1 839.04	439.96	21.36	29.03	4.12	21.85	0.64	0.93	    	
			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	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	  	

9/9/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Összesen:	10 221.26	2 445.12	106.04	93.63	30.03	294.64	51.29	9.22		
9/10/2026 csütörtök	(00536) Felső 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	1 349.39	322.82	15.58	9.37	2.69	43.70	1.11	0.83	       	
			Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99	       	
			Dinó figurák	732.50	175.24	6.65	8.87	1.82	16.12	0.49	0.90	       	
			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	(00536) Felső 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:	8 101.72	1 938.20	73.10	46.54	17.78	298.67	45.14	7.69		
9/11/2026 péntek	(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		
			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	873.43	208.95	15.48	6.49	1.31	21.61	0.82	0.51	      	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2026 péntek (00536) Felső ÉTVMIK	E	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Kakaós piskóta	1 388.12	332.08	10.18	7.51	2.63	54.67	28.82	0.69	 	
		Összesen:	5 329.64	1 275.03	60.47	30.26	9.95	185.13	50.89	3.84		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!