

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő	(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	Kakaó	775.23	185.46	8.73	4.02	2.20	28.36	14.98	0.33		
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			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	Vegyes zöldségleves csipetkével	391.13	93.57	3.86	2.48	0.31	13.56	0.65	0.39		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		V	Rostonhal	552.68	132.22	15.27	7.32	1.48	0.03	0.00	0.67		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	8 926.04	2 135.41	114.83	55.15	21.56	292.57	37.13	7.77		

9/29/2026 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Körözött	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26	      	
			Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13	      	
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	

9/29/2026 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	8 133.47	1 945.83	81.17	54.87	17.44	274.68	41.37	6.71		
9/30/2026 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			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	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Csirkekockák hentes módra	856.91	205.00	26.04	8.62	1.91	5.42	0.74	1.63	 	
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		

9/30/2026 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 029.62	246.32	19.92	12.89	2.78	12.28	0.17	0.59		
		Rizi-bizi	1 599.47	382.65	9.31	7.84	0.89	68.16	0.26	0.25		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	Összesen:		9 711.71	2 323.38	105.53	74.14	24.90	305.61	45.90	7.64		
10/11/2026 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 169.75	279.84	11.06	5.17	1.86	46.72	10.99	0.46		
	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	Karfiollevés	539.32	129.02	4.23	6.42	2.35	13.45	1.29	0.28		
		Bolognai spagetti	2 665.60	637.70	29.42	29.09	10.32	63.47	4.77	1.40		
	U	Halkrém	426.46	102.02	5.47	8.68	3.86	0.66	0.71	0.47		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	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		

10/1/2026 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Összesen:	8 085.72	1 934.37	79.27	67.80	25.59	246.75	33.84	5.47		
10/2/2026 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			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	Alföldi betyárgulyás	1 098.34	262.76	15.17	12.61	4.37	21.59	1.08	1.24	   	
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81	          	
			Összesen:	5 934.59	1 419.77	53.44	36.72	8.74	211.10	48.47	4.78		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!