

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00533) Alsós 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	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	270.91	64.69	1.84	1.73	0.24	10.12	0.58	0.35		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	Camembertes almás harcsaszelet	823.98	197.12	17.77	12.18	4.48	2.97	0.81	1.05		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		

10/12/2026	(00533)	V	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	8 592.03	2 055.39	86.05	70.63	21.74	265.68	46.12	8.27		
10/13/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 159.40	277.37	18.73	12.44	3.38	7.22	0.59	0.70		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		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		

10/13/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 141.17	1 947.33	73.82	66.80	24.31	233.42	30.72	6.27		
10/14/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		
			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		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   	
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	       	
			Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		

10/14/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Mákos nudli	2 413.99	575.76	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	8 244.95	1 970.73	73.71	44.17	12.00	309.63	37.59	5.24		
10/15/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65	  	
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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	Felesborsóleves	609.33	145.77	7.24	2.03	0.28	24.36	0.44	0.71	      	
			Csirkés arrabbita	688.62	164.74	19.94	6.17	0.90	6.53	3.60	0.46		
			Masni tészta	1 222.93	292.57	8.40	5.41	0.88	52.50	0.00	0.20	 	
			Parmezán sajt	188.34	45.06	3.22	3.47	2.14	0.19	0.00	0.21	 	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			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		

10/15/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		
			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:	8 011.60	1 916.51	82.30	44.66	17.62	294.78	73.42	5.19		
10/16/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tojáskrém	317.59	75.98	4.19	5.22	1.60	0.37	0.30	0.46	  	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	674.83	161.44	14.16	5.34	1.98	13.92	0.97	0.75	     	
			Császármorzsa	2 038.84	487.76	13.14	16.98	4.23	69.67	0.00	0.90	  	
			Gyümölcsöntet	166.97	39.94	0.54	0.08	0.00	8.65	2.50	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		



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2026	(00533) Alsós ÉTVMIK	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	6 525.96	1 561.24	70.27	53.18	19.09	192.65	6.69	6.22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!