

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	    	
			Tökmagos rántott hal	1 787.02	427.52	19.52	29.60	4.32	18.99	0.58	0.77	   	
			Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Színes töltött csirkecomb	708.64	169.53	19.44	4.68	1.12	11.85	0.01	0.68	 	



10/20/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Hagymás burgonyapüré	697.78	166.93	4.02	3.37	0.86	29.08	2.32	2.12			
			Ecetes almapaprika	74.38	17.79	0.90	0.22	0.00	3.03	3.01	0.48			
			Összesen:	8 328.45	1 992.45	77.53	72.27	21.04	249.33	28.11	8.27			
		R	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			
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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		
				Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
				Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
				Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
				Firenzei spagetti	2 087.45	493.57	34.23	15.10	6.34	56.23	0.70	0.90		
Pöttyös Rudi	431.38	103.20		2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33					
U	Boci sonkás sajtkrém	196.88	47.10	3.30	2.70	1.80	2.40	1.80	0.45					
	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					

10/20/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80	
			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	
			Összesen:	7 551.33	1 800.73	83.17	46.73	20.93	263.35	54.13	6.29	
10/21/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49	
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44	

10/21/2026 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		V	Lasagne	1 866.62	446.56	29.36	17.85	6.59	40.91	4.89	1.65		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	8 340.86	1 995.41	93.50	55.72	18.56	271.67	39.91	6.73		
10/22/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Crema di fagioli (Olasz bablevés)	735.68	176.00	6.82	6.14	0.84	20.39	1.07	0.59		
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	1 722.01	383.74	30.19	10.35	3.51	52.14	0.49	2.46		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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		
			Összesen:	5 953.50	1 395.68	65.31	38.37	13.50	199.81	29.89	5.30		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!