

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Natúr vajkrém	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.40	0.30		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			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		
			Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	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		
			Bajor sült grillkolbász	407.78	97.55	5.93	9.97	3.02	0.13	0.05	0.75		
			Párolt káposzta 1/2 adag	371.67	88.92	1.62	4.84	0.56	9.60	4.00	1.19		
			Hagymás törtburgonya	851.10	203.61	4.63	3.86	0.44	36.68	0.00	0.17		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		V	Húsgolyók	749.81	179.38	7.20	15.38	5.60	3.36	1.80	0.90		
			Lencsesaláta	1 364.51	326.44	16.29	13.08	2.40	35.78	1.74	0.85		

1/9/202	(00533)	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 692.16	2 318.70	80.79	91.16	32.00	279.66	35.32	8.46		
11/10/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	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		
			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	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 	
			Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41	      	
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Savanyú vetre	805.31	192.66	18.14	10.59	4.18	5.82	2.38	0.49	   	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	   	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		

11/10/2026 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		
			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:	7 347.33	1 757.75	75.07	52.15	20.63	243.32	50.87	5.38		
11/11/2026 szerda	(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		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	      	
			Pirított baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66	 	
			Fehérbabfőzelék	1 215.54	290.80	15.14	6.88	2.09	41.77	0.89	0.38	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		

11/11/2026 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	V	Mákos guba	1 734.40	414.93	14.12	11.79	3.70	61.78	17.48	0.76	 	
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:		9 144.27	2 187.63	98.39	65.90	24.26	298.93	45.72	6.59		
11/12/2026 csütörtök (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		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		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78	  	
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	      	

11/12/2026 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Karamellizált hagymás csirkemell	830.42	198.66	22.27	9.36	4.93	6.29	2.50	0.60	 	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		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		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
			Összesen:	8 154.65	1 950.86	86.41	50.64	19.47	286.06	73.51	6.56		
11/13/2026 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	          	
			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		
		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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		

11/13/2026 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	681.20	162.97	10.75	9.23	3.56	9.02	1.14	0.84		
		Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	1 003.20	240.00	3.50	14.00	7.10	25.00	8.40	0.70		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		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:	6 115.09	1 462.95	51.62	56.81	20.21	181.86	24.30	6.15		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!