

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő	(00541) Szakiskola 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	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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		
		E	Csontleves cércsopóval	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Meggymártás	1 386.16	331.62	3.95	16.25	4.73	41.11	19.29	0.40		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	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		

9/8/2021	(00541)	V	Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20		
			Összesen:	10 444.72	2 498.76	120.73	89.24	23.58	292.68	28.65	9.03		
9/9/2025 kedd	(00541) Szakiskola 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		
			Akácméz	38.12	9.12	0.01	0.00	0.00	2.47	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		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	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Taco-barbacue csirkecomb	1 059.91	253.57	24.16	10.00	1.79	13.60	11.74	1.28		
			Zöldséges barnarizs	1 755.43	418.47	8.90	8.76	1.01	75.63	0.52	0.37		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		

9/9/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	9 375.14	2 241.37	94.75	59.41	22.90	325.12	34.98	6.76		
9/10/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	       	
			Lenmagos rántott hal	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.70	0.98	   	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	       	
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	  	

9/10/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	11 089.78	2 652.86	119.84	87.45	30.45	346.30	57.55	10.69		
9/11/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Túrós táska	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.06	36.50	8.60	0.48	  	
			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 vajkrém	333.56	79.80	5.60	8.20	5.40	0.96	0.78	0.05		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05	       	
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03	       	
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			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		

9/11/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.08	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	10 031.96	2 399.98	96.96	62.20	23.19	358.75	51.70	8.50		
9/12/2025 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		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		
			Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Snidlinges májgombóclevés	1 109.88	265.52	19.35	8.03	1.60	28.26	1.04	0.59	      	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2025 péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	E	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61	 	
			Összesen:	5 944.40	1 422.10	68.63	31.90	10.16	209.05	48.93	4.56		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!