

| Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21. |                                   |   |                                       |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                             |   | Étlap tétel                           | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 9/15/2025<br>hétfő                      | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Tej                                   | 507.15       | 121.33         | 8.50        | 3.75     | 2.04           | 13.25          | 0.00      | 0.33   |            |          |
|                                         |                                   |   | Tonhalas pástétom                     | 806.40       | 192.92         | 3.72        | 19.62    | 2.10           | 1.02           | 0.30      | 0.84   |            |          |
|                                         |                                   |   | 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 | Kakaó                                 | 775.24       | 185.46         | 8.74        | 4.03     | 2.20           | 28.36          | 14.99     | 0.34   |            |          |
|                                         |                                   |   | 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   |            |          |
|                                         |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér                | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                                         |                                   | E | Zöldségleves                          | 418.13       | 99.84          | 2.80        | 2.85     | 0.40           | 15.26          | 0.97      | 0.42   |            |          |
|                                         |                                   |   | Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya | 2 786.00     | 666.51         | 23.39       | 25.77    | 7.60           | 82.53          | 23.54     | 1.84   |            |          |
|                                         |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér                | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                                         |                                   | U | Sajtos pogácsa                        | 1 345.21     | 321.82         | 7.82        | 16.83    | 7.82           | 39.10          | 1.02      | 0.00   |            |          |
|                                         |                                   | V | Fokhagymás sertésmáj                  | 1 088.34     | 260.37         | 24.83       | 12.98    | 3.85           | 10.79          | 0.26      | 1.02   |            |          |
|                                         |                                   |   | Párolt rizs                           | 1 601.54     | 383.14         | 7.32        | 7.71     | 0.90           | 70.63          | 0.52      | 0.37   |            |          |
|                                         |                                   |   | Vegyes vágott savanyúság              | 83.16        | 19.90          | 1.10        | 0.20     | 0.10           | 3.40           | 0.00      | 0.60   |            |          |
|                                         |                                   |   |                                       | Összesen:    | 12 146.21      | 2 905.60    | 114.90   | 102.48         | 28.97          | 377.40    | 41.96  | 8.07       |          |

|                   |                                   |   |                                 |          |        |       |       |       |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/16/2025<br>kedd | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Tej                             | 507.15   | 121.33 | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25 | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Zöldhagymás sajtkrém            | 340.67   | 81.50  | 5.75  | 5.70  | 3.55  | 1.80  | 1.80  | 0.40 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Paradicsom                      | 36.62    | 8.76   | 0.40  | 0.08  | 0.02  | 1.60  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   |   | Fehér kenyér                    | 1 074.60 | 257.08 | 8.55  | 0.90  | 0.00  | 51.75 | 0.09  | 1.35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   | T | Tea                             | 181.25   | 43.36  | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16 | 9.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   |   | Főtt bécsi rudacska             | 572.66   | 137.00 | 6.50  | 12.50 | 3.85  | 0.00  | 0.00  | 1.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   |   | Ketchup                         | 137.94   | 33.00  | 0.45  | 0.09  | 0.00  | 7.50  | 7.20  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér          | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92 | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   | E | Brokkolikrémleves               | 617.62   | 147.76 | 7.07  | 5.00  | 0.92  | 18.40 | 0.52  | 0.37 |         |  |
|                   |                                   |   | Tejszínes baconos csirkés penne | 2 940.63 | 703.50 | 44.71 | 26.66 | 12.19 | 71.29 | 0.18  | 2.19 |         |  |
|                   |                                   |   | Körte                           | 221.35   | 52.95  | 0.40  | 0.30  | 0.00  | 12.00 | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   | U | Gyümölcsjoghurt                 | 391.88   | 93.75  | 4.00  | 1.25  | 0.88  | 15.00 | 11.23 | 0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                   |                                   |   | Kifli                           | 625.05   | 149.53 | 4.95  | 1.26  | 0.27  | 28.71 | 1.08  | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                   |                                   | V | Tea                             | 181.25   | 43.36  | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16 | 9.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|                     |                                      |   |                            |          |          |        |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------------|--------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 9/16/2025<br>kedd   | (00541)<br>Szakiskola<br>EGYMI Komló | V | Tejfölös túró              | 334.19   | 79.95    | 7.46   | 4.82  | 3.06  | 1.52   | 2.31  | 0.55 |  |  |
|                     |                                      |   | 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 |  |  |
|                     |                                      |   | Összesen:                  | 9 924.25 | 2 374.21 | 114.37 | 64.85 | 27.14 | 324.49 | 44.66 | 9.18 |  |  |
| 9/17/2025<br>szerda | (00541)<br>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 |  |  |
|                     |                                      |   | Gépsonka                   | 244.53   | 58.50    | 7.65   | 2.25  | 0.90  | 1.90   | 0.15  | 1.20 |  |  |
|                     |                                      |   | 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 | Tejeskávé                  | 629.19   | 150.52   | 6.95   | 3.03  | 1.63  | 23.58  | 11.99 | 0.27 |  |  |
|                     |                                      |   | Delma szendvics margarin   | 37.62    | 9.00     | 0.02   | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.00  | 0.04 |  |  |
|                     |                                      |   | Trappista sajt             | 518.32   | 124.00   | 10.40  | 9.20  | 6.20  | 0.00   | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                     |                                      |   | Paradicsom                 | 36.62    | 8.76     | 0.40   | 0.08  | 0.02  | 1.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                     |                                      |   | Kukoricás kenyér           | 714.78   | 171.00   | 5.76   | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                     |                                      | E | Zöldségleves vajgaluskával | 500.49   | 119.73   | 2.96   | 5.10  | 1.39  | 15.28  | 0.88  | 1.22 |  |  |
|                     |                                      |   | Sertéspörkölt              | 1 113.11 | 266.29   | 23.86  | 16.46 | 4.03  | 5.28   | 0.41  | 0.62 |  |  |
|                     |                                      |   | Zöldbabfőzelék             | 1 186.47 | 283.84   | 10.23  | 12.08 | 3.71  | 32.92  | 1.51  | 0.28 |  |  |

|                                                             |   |                         |           |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/17/2025<br>szerda<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló    | E | Teljes kiőrlésű kenyér  | 667.13    | 159.60   | 5.88   | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                             | U | Szilvás muffin          | 1 029.74  | 246.35   | 3.15   | 11.70 | 5.34  | 31.82  | 15.20 | 0.26 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                             |   | Alma                    | 145.41    | 34.79    | 0.40   | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                             | V | Mákos nudli             | 3 322.48  | 794.85   | 20.45  | 21.38 | 3.53  | 129.54 | 29.97 | 1.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                             |   | Összesen:               | 11 469.69 | 2 743.93 | 107.65 | 86.82 | 27.73 | 377.74 | 70.28 | 8.50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 9/18/2025<br>csütörtök<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Tej                     | 507.15    | 121.33   | 8.50   | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                             |   | Natúr vajkrém           | 246.40    | 58.95    | 1.80   | 6.00  | 3.60  | 0.64   | 0.00  | 0.16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                             |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                             |   | Dzsungel gabonapehely   | 767.03    | 183.50   | 4.10   | 1.40  | 0.40  | 36.50  | 13.50 | 0.34 |               |  |
|                                                             | E | Daragaluskaleves        | 679.66    | 162.60   | 3.33   | 8.16  | 0.97  | 18.57  | 0.09  | 0.75 |        |  |
|                                                             |   | Szerb rizses csirkemell | 2 594.39  | 620.67   | 33.38  | 17.20 | 2.11  | 82.28  | 0.41  | 1.37 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                             |   | Csemege uborka          | 60.00     | 14.35    | 0.60   | 0.10  | 0.00  | 2.40   | 1.90  | 1.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                             |   | Szőlő                   | 269.63    | 64.50    | 0.48   | 0.24  | 0.00  | 14.48  | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                             | U | Zala felvágott          | 322.70    | 77.20    | 5.20   | 6.00  | 2.16  | 0.60   | 0.00  | 0.66 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                             |   | Liga margarin           | 75.24     | 18.00    | 0.04   | 2.00  | 0.60  | 0.04   | 0.04  | 0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                             |   | Paprika                 | 32.76     | 7.84     | 0.48   | 0.12  | 0.00  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                                             |   |                                |          |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/18/2025<br>csütörtök<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | U | Teljes kiőrlésű zsemle         | 459.80   | 110.00   | 3.75   | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                             | 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 sajt                   | 433.05   | 103.60   | 12.16  | 7.04  | 4.36  | 0.08   | 0.08  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                             |   | Póréhagyma                     | 61.66    | 14.75    | 0.88   | 0.12  | 0.00  | 2.52   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                             |   | Kukoricás kenyér               | 1 072.17 | 256.50   | 8.64   | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                             |   | Összesen:                      | 9 416.45 | 2 252.74 | 101.30 | 59.49 | 18.75 | 324.44 | 26.28 | 8.44 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 9/19/2025<br>péntek<br>(00541)<br>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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                             |   | 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 | Delma szendvics margarin       | 37.62    | 9.00     | 0.02   | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                             |   | Kemencés sült csirkemell sonka | 163.86   | 39.20    | 7.60   | 0.60  | 0.24  | 0.80   | 0.36  | 0.66 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                             |   | Paradicsom                     | 36.62    | 8.76     | 0.40   | 0.08  | 0.02  | 1.60   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                             |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 667.13   | 159.60   | 5.88   | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                             |   | Tej                            | 405.72   | 97.06    | 6.80   | 3.00  | 1.63  | 10.60  | 0.00  | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                             | E | Felesborsógulyás               | 1 431.22 | 342.40   | 23.98  | 10.51 | 2.46  | 37.46  | 0.22  | 1.54 |        |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                     |                                 |   |            |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------|---------------------------------|---|------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/19/2025<br>péntek | (00541)<br>Szakiskola<br>ÉTVMIK | E | Túrógombóc | 2 802.88 | 670.55   | 22.32 | 7.35  | 0.58 | 125.14 | 21.75 | 0.68 |  |  |
|                     |                                 |   | Alma       | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00 | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                     |                                 |   | Összesen:  | 7 250.70 | 1 734.61 | 82.09 | 31.12 | 7.15 | 272.99 | 32.59 | 5.29 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!