

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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	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		
			Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			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	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.44	0.66		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		

9/23/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	11 352.17	2 715.83	99.84	102.17	39.74	338.44	51.83	11.03		
		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		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84		
			Tejszínes halragu	889.05	212.69	16.71	13.52	4.28	4.84	0.00	1.26		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		
			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		

9/23/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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		
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
			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:	9 050.66	2 164.73	92.45	57.41	17.41	315.00	26.93	8.65		
9/24/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50	      	
			Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		

9/24/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	    	
		V	Rakott kínai kel	2 008.26	480.45	20.58	32.39	11.01	28.32	2.23	1.95	 	
			Összesen:	9 708.88	2 322.70	92.36	87.33	33.29	286.63	32.89	10.01		
9/25/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Sonkás kockasajt	421.59	100.38	4.83	7.35	4.95	2.85	2.58	0.00		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			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		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55	       	
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86	      	
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		

9/25/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
		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		
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Snidlinges túró	336.79	80.57	7.50	4.82	3.06	1.64	2.31	0.55		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 000.69	239.40	8.82	2.16	0.54	43.38	0.27	0.81		
		Összesen:	9 719.27	2 324.70	95.68	57.70	21.70	334.44	69.23	7.04		
9/26/2025 péntek (00541) Szakiskola 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		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	1 453.59	347.75	17.27	17.91	5.30	28.57	1.34	0.88		
		Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	7 166.79	1 714.55	66.16	57.66	17.50	228.40	44.47	4.02		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!