

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75		
	T		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			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		
	E		Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	V		Rostonhal	552.68	132.22	15.27	7.32	1.48	0.03	0.00	0.67		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	9 911.00	2 371.04	125.69	59.13	22.53	330.35	41.75	8.58		

9/30/2025 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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		
		Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
		Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Virágméz	341.88	81.79	0.10	0.00	0.00	20.25	20.25	0.00		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		

9/30/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			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		
			Összesen:	9 557.58	2 286.50	95.87	58.09	18.17	336.07	48.44	8.25		
10/1/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			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		
			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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Csirkekockák hentes módra	990.93	237.06	29.04	10.48	2.35	6.18	0.92	1.97		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		

10/1/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	V	Lenmagos húspogácsa	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.33	1.24		
		Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	12 147.88	2 906.05	135.59	102.22	31.66	354.51	28.18	10.22		
10/2/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Kakaós töltött kalács	855.23	204.60	4.68	6.06	2.58	31.56	9.54	0.64		
	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
		Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
	U	Halkrém	536.28	128.30	6.74	10.95	4.92	0.87	0.94	0.58		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		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		

10/2/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	9 253.75	2 213.81	95.31	63.08	24.06	287.87	43.24	7.21		
10/3/2025 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			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		
		E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49	  	
			Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93	        	
			Összesen:	7 272.18	1 739.76	64.99	46.21	10.12	257.02	58.70	6.08		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!