



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(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		
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
		V	Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00		





10/6/202	(00541)	V	Ecetes babsaláta	1 162.67	278.15	18.16	0.88	0.14	49.04	2.00	0.52		
			Összesen:	10 121.09	2 421.32	124.57	64.95	22.18	329.12	48.36	8.77		
10/7/2025 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		
			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		
			Csokoládés gabonagolyó	995.68	238.20	3.48	2.10	0.48	50.40	19.98	0.19		
		E	Olasz zöldségleves Nromál	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18		
			Bakonyi pulykaragu	1 317.59	315.21	23.17	19.96	6.82	10.33	1.80	1.50		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kemencés sült pulykamell sonka	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.68		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		





10/7/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Összesen:	9 783.48	2 340.37	96.00	62.00	16.71	329.53	59.29	8.94		
10/8/2025 szerda	(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		
			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		
			Téliszalámi	402.12	96.20	4.60	8.60	3.66	0.08	0.06	0.78		
			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		
		E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		





10/8/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Panírozott halporicó	1 661.47	397.48	30.00	19.74	1.68	24.03	3.00	2.00	  	
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		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		
		Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80	 	
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		Összesen:	11 074.05	2 649.30	118.15	88.96	27.18	330.37	19.10	9.72		
10/9/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
		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	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		





10/9/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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	      	
			Flekken szelet	1 068.15	255.54	23.55	15.36	3.86	5.43	0.19	1.26	 	
			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		
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	  	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Összesen:	9 862.24	2 359.17	91.95	65.61	21.46	343.60	59.97	8.25		





10/10/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Kőrözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
		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		
		Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	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	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	8 527.45	2 040.06	87.31	48.91	13.27	305.00	26.23	7.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

