



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R		Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	681.34	163.00	3.10	16.35	1.75	0.85	0.25	0.70		
			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		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kapros túró	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
	E		Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U		Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	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:	11 925.12	2 852.72	111.10	102.65	33.64	365.22	76.20	9.78	





10/14/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fahéjas csiga	1 613.48	386.00	5.00	20.50	10.50	25.50	14.20	0.74		
		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	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 850.55	442.72	29.79	18.72	5.21	13.10	0.95	1.04		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			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		





10/14/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	11 125.65	2 661.63	100.27	94.87	36.54	299.45	46.09	10.41		
10/15/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			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		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Csontleves cércsónakéval	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		





10/15/2025 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88						
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08						
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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						
V	Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49								
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01								
			Összesen:	11 037.86	2 640.64	100.14	65.09	16.72	398.33	50.18	7.39						
10/16/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92						
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27						
			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						
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54						
		E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31						
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85						
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00						
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00						
			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						





10/16/2025	csütörtök	(00541)	Szakiskola EGYMI Komló	V	Kenőmájás	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
					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		
					Összesen:	10 292.70	2 461.24	99.54	58.28	22.21	380.18	94.06	6.38		
10/17/2025	péntek	(00541)	Szakiskola EGYMI Komló	R	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
					Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
					Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
				T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Tojáskrém	423.13	101.23	5.59	6.95	2.13	0.49	0.39	0.58		
					Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
				E	Babgulyás	799.09	191.17	11.99	7.47	1.46	18.71	0.09	0.64		
					Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
					Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
				U	Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
					Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		





10/17/2025 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
			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:	10 449.90	2 499.98	113.15	76.30	24.76	332.36	17.94	8.67		
10/18/2025 szombat	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	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		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Paradicsomleves	685.37	163.96	3.02	4.15	0.47	27.47	17.99	0.48		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		





/18/20:	(00541,	E	Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Összesen:	6 878.76	1 645.64	77.87	46.54	14.45	228.39	42.80	5.27		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

