



10/20/2025
hétfő

(00541)
Szakiskola EGYMI Komló

Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
	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		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
	Tökmagos rántott hal	1 654.26	395.76	25.53	20.76	3.66	24.59	0.70	0.97		
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	U Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	V Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		





10/20/2025	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
			Összesen:	9 857.93	2 358.36	102.61	71.70	23.34	313.53	32.87	10.18		
10/21/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Kőrizött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		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		
			Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		





10/21/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
			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		
			Összesen:	9 865.31	2 360.11	105.65	57.95	17.68	349.54	51.59	8.65		
10/22/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Zöldséges karfiollevés	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		





10/22/2025	(00541) Szakiskola ÉRVÉNYES	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	6 173.79	1 476.98	56.94	42.13	15.04	210.47	23.71	6.40		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

