



| Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.                 |       |   |                                    |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|---------------------------------------------------------|-------|---|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                                         | Diéta |   | Étlap tétel                        | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 11/3/2025<br>hétfő<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló |       | R | 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   |            |          |
|                                                         |       |   | Füstölt sajt                       | 541.31       | 129.50         | 15.20       | 8.80     | 5.45           | 0.10           | 0.10      | 0.75   |            |          |
|                                                         |       |   | 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 | Kakaó                              | 620.19       | 148.37         | 6.99        | 3.22     | 1.76           | 22.69          | 11.99     | 0.27   |            |          |
|                                                         |       |   | Fokhagymás-petrezselymes vajkrém   | 218.20       | 52.20          | 0.56        | 5.16     | 3.28           | 1.04           | 0.52      | 0.30   |            |          |
|                                                         |       |   | Teljes kiőrl.kifli                 | 503.69       | 120.50         | 3.70        | 1.80     | 0.85           | 21.00          | 1.30      | 0.60   |            |          |
|                                                         |       | E | Brokkolikrémleves                  | 617.62       | 147.76         | 7.07        | 5.00     | 0.92           | 18.40          | 0.52      | 0.37   |            |          |
|                                                         |       |   | Bácskai rizseshús                  | 2 815.93     | 673.67         | 29.80       | 24.32    | 4.75           | 83.00          | 0.68      | 2.11   |            |          |
|                                                         |       |   | Céklasaláta                        | 154.66       | 37.00          | 0.70        | 0.10     | 0.00           | 8.20           | 6.20      | 0.75   |            |          |
|                                                         |       |   | Alma                               | 145.41       | 34.79          | 0.40        | 0.40     | 0.00           | 7.00           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                         |       | U | Delma szendvics margarin           | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31           | 0.02           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                                                         |       |   | Császárszemle                      | 687.40       | 164.45         | 5.33        | 1.37     | 0.39           | 31.52          | 0.45      | 0.91   |            |          |
|                                                         |       |   | Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal | 205.66       | 49.20          | 0.09        | 0.06     | 0.00           | 11.94          | 12.02     | 0.00   |            |          |





|                    |                                   |   |                                |           |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11/3/2025<br>hétfő | (00541)<br>Szakiskola             | V | Túrógombóc                     | 2 823.19  | 675.40   | 15.84 | 12.39 | 3.70  | 119.62 | 30.39 | 2.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                                   |   | Banán                          | 351.02    | 83.98    | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   |   | Összesen:                      | 11 089.61 | 2 653.02 | 96.13 | 66.76 | 22.05 | 407.44 | 74.25 | 9.86 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Tejbedara kakaós<br>szórattal  | 2 293.95  | 548.48   | 16.79 | 6.66  | 3.32  | 104.06 | 52.54 | 0.92 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                                   | T | Tej                            | 507.15    | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                    |                                   |   | Delma szendvics<br>margarin    | 37.62     | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   |   | Sajtos tavaszi pulyka<br>rolád | 321.02    | 76.80    | 4.80  | 6.00  | 2.28  | 0.84   | 0.20  | 0.80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                    |                                   |   | Teljes kiőrlésű zsemle         | 459.80    | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                    |                                   | E | Burgonyaleves                  | 700.38    | 167.56   | 4.60  | 3.46  | 0.42  | 28.94  | 0.97  | 1.22 |         |  |
|                    |                                   |   | Dinó figurák                   | 860.66    | 205.90   | 7.60  | 10.75 | 2.16  | 18.43  | 0.56  | 1.03 |         |  |
|                    |                                   |   | Zöldborsófőzelék               | 1 270.94  | 304.05   | 16.13 | 8.16  | 1.15  | 40.78  | 2.00  | 0.30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                    |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 667.13    | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                    |                                   | U | Snidlinges sertésmájás         | 578.51    | 138.40   | 4.12  | 12.92 | 4.64  | 1.44   | 1.00  | 0.68 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   |   | Uborka                         | 19.66     | 4.70     | 0.40  | 0.04  | 0.00  | 0.68   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   |   | Szendvics kifli                | 634.52    | 151.80   | 4.12  | 1.76  | 0.88  | 29.04  | 1.76  | 0.61 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                    |                                   | V | Tea                            | 181.25    | 43.36    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   |   | Boci sonkás sajtkrém           | 328.13    | 78.50    | 5.50  | 4.50  | 3.00  | 4.00   | 3.00  | 0.75 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |





|                                            |   |                         |           |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------|---|-------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/4/2025<br>kedd<br>(00541)<br>Szakiskola | V | Póréhagyma              | 61.66     | 14.75    | 0.88  | 0.12  | 0.00  | 2.52   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                            |   | Kukoricás kenyér        | 1 072.17  | 256.50   | 8.64  | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |  |  |
|                                            |   | Mandarin                | 156.78    | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                            |   | Összesen:               | 10 151.33 | 2 428.24 | 92.69 | 62.43 | 20.71 | 364.67 | 72.45 | 8.92 |  |  |
|                                            |   | R Tea                   | 181.25    | 43.36    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |  |  |
|                                            |   | Főtt tojás              | 276.19    | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|                                            |   | 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 Tea                   | 181.25    | 43.36    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |  |  |
|                                            |   | Edámi sajt              | 518.32    | 124.00   | 10.40 | 9.20  | 6.20  | 0.00   | 0.00  | 0.72 |  |  |
|                                            |   | Paradicsom              | 27.47     | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 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 Zöldséges zellerleves | 472.05    | 112.74   | 3.56  | 2.53  | 0.33  | 18.21  | 0.75  | 0.44 |  |  |
|                                            |   | Bugaci sertésragu       | 1 451.21  | 347.18   | 28.49 | 20.32 | 5.42  | 12.13  | 0.85  | 0.73 |  |  |
|                                            |   | Párolt rizs             | 1 601.54  | 383.14   | 7.32  | 7.71  | 0.90  | 70.63  | 0.52  | 0.37 |  |  |
|                                            |   | Körte                   | 177.08    | 42.36    | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                            |   | U Alma                  | 145.41    | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                            |   | Szilvás muffin          | 1 029.74  | 246.35   | 3.15  | 11.70 | 5.34  | 31.82  | 15.20 | 0.26 |  |  |





|                                                             |        |   |                        |          |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------|--------|---|------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/5/202                                                     | (00541 | V | Rakott kelkáposzta     | 1 771.50 | 423.80   | 29.38  | 20.00 | 6.48  | 31.07  | 2.23  | 2.19 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                             |        |   | Összesen:              | 9 594.40 | 2 295.10 | 104.35 | 79.50 | 26.28 | 283.57 | 39.80 | 6.76 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 11/6/2025<br>csütörtök<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló |        | R | Tea                    | 181.25   | 43.36    | 0.40   | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                             |        |   | Tonhalas pástétom      | 672.00   | 160.77   | 3.10   | 16.35 | 1.75  | 0.85   | 0.25  | 0.70 |          |  |
|                                                             |        |   | 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 | 829.73   | 198.50   | 2.90   | 1.75  | 0.40  | 42.00  | 16.65 | 0.16 |                                                                                                                                                                                |  |
|                                                             |        | E | Zöldbableves           | 687.63   | 164.35   | 5.30   | 7.18  | 3.09  | 19.17  | 2.46  | 0.93 |                                                                                                                                                                                |  |
|                                                             |        |   | Rántott hal            | 1 481.63 | 354.46   | 21.03  | 17.41 | 2.90  | 26.77  | 0.80  | 1.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                             |        |   | 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 | Csemege szalámi        | 328.55   | 78.60    | 2.70   | 7.50  | 3.15  | 0.06   | 0.06  | 0.50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                             |        |   | Liga margarin          | 37.62    | 9.00     | 0.02   | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                             |        |   | Jégcsap retek          | 24.36    | 5.83     | 0.48   | 0.04  | 0.00  | 0.88   | 0.00  | 0.06 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                             |        |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                             |        |   | Főtt bécsi rudacska    | 572.66   | 137.00   | 6.50   | 12.50 | 3.85  | 0.00   | 0.00  | 1.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |





|                                                 |   |                       |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/6/2025<br>csütörtök<br>(00541)<br>Szakiskola | V | Kukoricás kenyér      | 1 072.17 | 256.50   | 8.64  | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |  |  |
|                                                 |   | Ketchup               | 68.97    | 16.50    | 0.23  | 0.05  | 0.00  | 3.75   | 3.60  | 0.23 |  |  |
|                                                 |   | Mustár                | 73.36    | 17.55    | 0.68  | 0.75  | 0.45  | 1.50   | 2.18  | 0.30 |  |  |
|                                                 |   | Összesen:             | 9 485.79 | 2 269.18 | 81.38 | 72.57 | 18.28 | 315.67 | 48.15 | 9.50 |  |  |
|                                                 | R | Tea                   | 181.25   | 43.36    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |  |  |
|                                                 |   | Teljes kiőrl.kifli    | 1 007.38 | 241.00   | 7.40  | 3.60  | 1.70  | 42.00  | 2.60  | 1.20 |  |  |
|                                                 |   | Kockasajt (Sajtfalat) | 404.79   | 96.39    | 3.36  | 7.35  | 4.71  | 4.44   | 2.55  | 0.36 |  |  |
|                                                 |   | 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 |  |  |
|                                                 |   | Főtt tojás            | 276.19   | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|                                                 |   | Uborka                | 19.66    | 4.70     | 0.40  | 0.04  | 0.00  | 0.68   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                 |   | Teljes kiőrl.kifli    | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |  |
|                                                 | E | Felesborsóleves       | 944.78   | 226.02   | 11.32 | 3.30  | 0.45  | 37.35  | 0.66  | 1.16 |  |  |
|                                                 |   | Mac and Cheese        | 2 501.43 | 598.43   | 19.87 | 24.16 | 9.11  | 75.07  | 1.03  | 1.13 |  |  |
|                                                 |   | Összesen:             | 6 397.92 | 1 530.14 | 60.75 | 49.00 | 20.11 | 206.60 | 18.13 | 4.93 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

