



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Natúr vajkrém	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.40	0.30		
			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		
			Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			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		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Duplakakaós tekercs	985.44	235.75	2.82	11.91	5.81	28.75	13.52	0.35		
		V	Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35		
			Lencsesaláta	1 755.49	419.97	21.66	15.94	2.94	47.28	2.12	1.14		





/10/20:	(00541)	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	11 316.67	2 707.34	113.17	103.83	34.03	306.99	21.26	8.89		
11/11/2025 kedd	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			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	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
			Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Savanyú vetreце	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		





11/11/2025	(00541) Szakiskola	V	Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.08	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 574.83	2 290.61	98.15	65.91	24.55	317.89	55.41	7.35		
11/12/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	 	
		E	Csontleves cérnametéllyel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	 	
			Pirított baconos sertésborda	1 170.56	280.04	22.73	17.46	4.91	7.74	0.51	0.75	 	
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	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		





11/12/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI	U	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
	V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	11 082.62	2 651.35	121.40	81.40	29.26	356.92	50.44	7.83		
11/13/2025 csütörtök (00541) 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		
		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	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		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		
		Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
		Karamellizált hagymás csirkemell	1 125.77	269.32	30.62	13.17	6.66	7.01	1.74	0.80		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		





11/13/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	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		
		Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
		Összesen:	10 216.35	2 444.08	108.82	62.54	23.61	357.47	82.01	8.34		
11/14/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tonhalas pástétom	672.00	160.77	3.10	16.35	1.75	0.85	0.25	0.70		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
	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		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		





11/14/2025 péntek	(00541) Szakiskola	E	Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40	     	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	6 987.26	1 671.60	56.16	76.94	27.49	184.15	36.53	7.24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

