



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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 Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			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	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		





11/18/2025 kedd	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	      	
			Összesen:	10 700.70	2 559.67	106.93	71.89	26.75	360.92	97.94	10.68		
		R	Pizzás csiga	1 855.92	444.00	7.80	21.75	10.80	52.80	7.35	2.25	  	
			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		
			Majonézes tojáskrém	310.44	74.27	3.33	6.38	1.31	0.89	0.44	0.32	  	
			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	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97	      	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Tökmagos rántott csirkemell	1 731.28	414.18	36.45	18.24	2.98	24.73	0.64	0.70	  	
			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	 	
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		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		
			Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		





11/18/2025	(00541) Szakiskola	V	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:	10 793.08	2 582.08	105.11	82.72	26.75	346.26	43.33	9.99		
11/19/2025	szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	2.31	0.95		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		





11/19/2025	szerda (00541) Szakiskola EGYMI	U	Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		V	Vagdalt szelet	1 333.19	318.94	15.91	21.92	6.89	13.78	0.16	1.09		
			Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.76	2.63		
			Összesen:	11 559.00	2 764.97	109.16	95.72	28.59	348.40	23.94	10.35		
		R	Barackos zabkása	1 419.90	339.69	12.92	5.74	2.18	59.96	28.95	0.59		
			Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Mustáros sertésragu	1 236.24	295.75	24.94	18.55	6.39	6.68	2.45	1.41		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
11/20/2025	csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		





11/21/2025	péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	  		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
			Összesen:	8 949.54	2 140.35	84.07	63.97	21.78	302.72	62.36	6.81			
		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
			Teljes kiörl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20			
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66			
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
			T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
				Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
				Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
				Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	      	
				Morzsás nudli	2 970.94	710.75	18.45	17.42	1.31	119.30	0.70	1.65	 	
Fahéjas almaszós	218.54	52.28		0.32	0.32	0.00	11.66	5.99	0.01					
Fehér kenyér	238.80	57.13		1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30					
Összesen:			8 107.86	1 939.68	79.96	53.37	8.71	278.35	19.88	7.48				





.....
 Üzletvezető Konyhafőnök
.....
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

