



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 hétfő (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		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Kemencés sült pulykamell sonka	221.54	53.00	10.50	0.75	0.30	1.00	0.50	0.85		
			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		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Lecsós sertésborda	1 207.66	288.91	24.09	15.26	3.78	13.36	0.68	1.51		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		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		
			Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		





/24/20:	(00541	V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	10 284.59	2 460.24	108.84	74.84	27.83	342.57	27.11	6.25		
11/25/2025 kedd	Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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		
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Debreceni tokány	1 242.89	297.34	25.41	19.02	6.21	5.74	0.41	0.83		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
		U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		





11/25/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI	U	Teljes kiörl.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		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Összesen:	9 522.50	2 278.11	115.73	60.41	20.56	310.44	46.12	9.21		
11/26/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Kapros túró	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16		
			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	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41		
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Fonott kalács	881.40	210.86	5.88	2.34	1.56	36.54	4.74	0.26		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		





11/26/2025	szerda (00541) Szakiskola EGYMI	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	Mákos nudli	3 322.48	794.85	20.45	21.38	3.53	129.54	29.97	1.49	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	11 284.40	2 699.60	107.06	67.22	20.63	407.63	83.71	7.47		
11/27/2025	csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Virágméz	341.88	81.79	0.10	0.00	0.00	20.25	20.25	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		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	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	     	
			Tejszínes baconos csirke	1 634.47	391.02	33.46	25.31	12.10	5.59	0.18	2.10	    	
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99	 	
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	  	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		





11/27/2025 csütörtök	00541) Szakiskola EGYMI	V	Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	10 786.79	2 580.58	111.54	82.30	31.94	342.76	59.69	9.09		
11/28/2025 péntek	00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
		E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	7 537.52	1 803.13	79.07	58.25	24.26	220.32	20.19	5.04		





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

