

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 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		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			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	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15	     	
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26	     	
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

1/5/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Panírozott halrudak	1 021.93	244.48	12.40	11.84	1.08	21.43	0.00	1.28	        	
			Francia saláta	1 090.37	260.85	7.95	12.57	2.44	27.74	4.34	1.61	    	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	10 488.94	2 509.32	114.37	73.72	18.13	335.99	59.08	10.86		
1/6/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Meggylekvár	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
			Kakaós foszlós kalács	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60	  	
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50	       	
			Joghurtos csirkés tészta	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	0.10	2.13	  	
		U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		

1/6/2026 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	V	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		Vörösbabkrém	287.68	68.82	4.16	0.30	0.05	6.51	0.00	0.67		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Összesen:	10 345.54	2 475.02	103.22	52.96	18.00	379.91	34.89	7.58		
1/7/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		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		
		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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	  	
		Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		

1/7/2026 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	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		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
			Összesen:	10 648.53	2 547.49	99.32	63.69	21.73	382.48	53.57	7.25		
1/8/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	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		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97		

1/8/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
		Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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		
		Összesen:	10 006.15	2 393.32	105.93	66.64	24.63	339.56	43.92	11.01		
1/9/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Kőrözött	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		
	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		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		

1/9/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	E	Bableves	1 082.07	258.87	11.31	7.27	0.88	36.62	0.22	1.01	      	
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
		Teljes kiőrl.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		
		Tonhalas pástétom	817.61	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84	       	
		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:	9 509.41	2 274.99	84.92	67.47	13.53	325.97	58.45	8.08		

1/10/2026 szombat (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Pizzás twister	2 516.36	602.00	12.80	27.20	14.00	75.00	10.80	3.26	  	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csicseriborsókrém	267.20	63.93	2.45	2.93	0.76	5.57	0.44	0.48		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30	      	
		Sajtos sült grillkolbász	1 273.79	304.73	15.03	27.28	1.39	19.80	0.88	2.08		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	Összesen:		7 966.75	1 905.92	66.58	79.69	23.89	243.63	20.10	8.68		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!