

## Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

|                                                         | Diéta |   | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fogy. ár |
|---------------------------------------------------------|-------|---|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1/19/2026<br>hétfő<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló |       | R | Tej                      | 507.15       | 121.33         | 8.50        | 3.75     | 2.04       | 13.25          | 0.00      | 0.33   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                         |       |   | Mini kuglóf              | 1 406.25     | 336.42         | 10.22       | 5.34     | 1.97       | 59.63          | 11.72     | 0.75   |                                                                                         |          |
|                                                         |       | 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                  | 91.96        | 22.00          | 0.30        | 0.06     | 0.00       | 5.00           | 4.80      | 0.30   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                         |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36       | 28.92          | 0.18      | 0.54   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                         |       | E | Daragaluskaleves         | 679.66       | 162.60         | 3.33        | 8.16     | 0.97       | 18.57          | 0.09      | 0.75   |      |          |
|                                                         |       |   | Chilis bab               | 2 515.89     | 601.89         | 38.67       | 19.59    | 3.86       | 66.97          | 0.00      | 1.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                         |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36       | 28.92          | 0.18      | 0.54   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                         |       | U | Edámi sajt               | 518.32       | 124.00         | 10.40       | 9.20     | 6.20       | 0.00           | 0.00      | 0.72   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                         |       |   | Delma szendvics margarin | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31       | 0.02           | 0.00      | 0.04   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                         |       |   | Uborka                   | 19.66        | 4.70           | 0.40        | 0.04     | 0.00       | 0.68           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                         |       |   | Vizes zsemle             | 695.20       | 166.32         | 5.61        | 0.66     | 0.00       | 33.16          | 0.11      | 0.60   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|                                                         |       | V | Petrezselymes burgonya   | 1 138.87     | 272.46         | 7.11        | 1.50     | 0.18       | 56.25          | 0.00      | 0.43   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                         |       |   | Céklasaláta              | 154.66       | 37.00          | 0.70        | 0.10     | 0.00       | 8.20           | 6.20      | 0.75   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                         |       |   | Őszibarack befőtt        | 226.00       | 54.07          | 0.45        | 0.03     | 0.01       | 14.55          | 21.20     | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |

|                   |                                   |   |                                   |           |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 19/202            | (00541)                           | V | Fokhagymás sertésmáj              | 1 088.34  | 260.37   | 24.83  | 12.98 | 3.85  | 10.79  | 0.26  | 1.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Összesen:                         | 11 167.75 | 2 671.72 | 129.20 | 77.87 | 23.96 | 355.07 | 54.73 | 8.83 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 1/20/2026<br>kedd | (00541)<br>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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   |   | Kukoricás kenyér                  | 1 072.17  | 256.50   | 8.64   | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Virágméz                          | 410.26    | 98.15    | 0.12   | 0.00  | 0.00  | 24.30  | 24.30 | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   | T | Kakaó                             | 620.19    | 148.37   | 6.99   | 3.22  | 1.76  | 22.69  | 11.99 | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Natúr vajkrém                     | 246.40    | 58.95    | 1.80   | 6.00  | 3.60  | 0.64   | 0.00  | 0.16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Teljes kiőrlésű zsemle            | 459.80    | 110.00   | 3.75   | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                   |   | Paradicsom                        | 36.62     | 8.76     | 0.40   | 0.08  | 0.02  | 1.60   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   | E | Tojásleves                        | 365.66    | 87.48    | 3.25   | 5.36  | 0.87  | 6.46   | 0.00  | 0.55 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                   |                                   |   | Joghurtos-tárkonyos csirkemell    | 977.42    | 233.83   | 30.75  | 7.23  | 1.64  | 10.41  | 1.45  | 1.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                   |                                   |   | Rizi-bizi                         | 1 820.22  | 435.46   | 10.84  | 8.84  | 1.01  | 77.48  | 0.35  | 0.26 |         |  |
|                   |                                   |   | Körte                             | 221.35    | 52.95    | 0.40   | 0.30  | 0.00  | 12.00  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                   | U | Vaníliaízű puding kakaós öntettel | 391.88    | 93.75    | 1.50   | 1.13  | 0.75  | 19.25  | 14.88 | 0.80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                   |                                   |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|                     |                                   |   |                               |           |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/20/2026<br>kedd   | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | V | Kukoricás kenyér              | 1 072.17  | 256.50   | 8.64  | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                                   |   | Banán                         | 351.02    | 83.98    | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Kaiser klassikus májas 120gr. | 635.36    | 152.00   | 6.35  | 13.75 | 5.15  | 0.70   | 0.65  | 0.95 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Lilahagyma                    | 49.63     | 11.87    | 0.36  | 0.03  | 0.00  | 2.49   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Összesen:                     | 10 118.84 | 2 420.77 | 98.72 | 55.56 | 17.86 | 376.39 | 64.98 | 7.82 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 1/21/2026<br>szerda | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Tea                           | 181.25    | 43.36    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Kockasajt (Sajtfalat)         | 377.82    | 90.39    | 3.36  | 7.35  | 4.71  | 4.44   | 2.55  | 0.36 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                                   |   | Paprika                       | 32.76     | 7.84     | 0.48  | 0.12  | 0.00  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Fehér kenyér                  | 1 074.60  | 257.08   | 8.55  | 0.90  | 0.00  | 51.75  | 0.09  | 1.35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                                   | T | Póréhagymás túrókrém          | 348.38    | 83.34    | 7.72  | 4.65  | 2.90  | 2.47   | 2.22  | 0.35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 667.13    | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                                   |   | Tej                           | 507.15    | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                                   | E | Olasz zöldségleves            | 372.84    | 89.04    | 2.89  | 2.35  | 0.32  | 13.55  | 1.29  | 1.18 |        |  |
|                     |                                   |   | Znaimi sertéscomb             | 1 276.82  | 305.46   | 23.05 | 20.49 | 6.80  | 6.78   | 1.91  | 1.32 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                     |                                   |   | Petrezselymes burgonya        | 1 138.87  | 272.46   | 7.11  | 1.50  | 0.18  | 56.25  | 0.00  | 0.43 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Alma                          | 203.58    | 48.70    | 0.56  | 0.56  | 0.00  | 9.80   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                                   |   | Fehér kenyér                  | 238.80    | 57.13    | 1.90  | 0.20  | 0.00  | 11.50  | 0.02  | 0.30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                                                             |   |                        |           |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------------|---|------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 1/21/2026<br>szerda<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló    | U | Szilvás muffin         | 1 029.74  | 246.35   | 3.15  | 11.70 | 5.34  | 31.82  | 15.20 | 0.26 |  |  |
|                                                             |   | Mandarin               | 156.78    | 37.51    | 0.56  | 0.24  | 0.00  | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                             |   | V Alma                 | 116.33    | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                             |   | 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 |  |  |
|                                                             |   | Összesen:              | 10 394.40 | 2 486.54 | 96.21 | 74.22 | 28.86 | 349.93 | 64.65 | 7.46 |  |  |
| 1/22/2026<br>csütörtök<br>(00541)<br>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 |  |  |
|                                                             |   | Kukoricás kenyér       | 1 072.17  | 256.50   | 8.64  | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |  |  |
|                                                             |   | Paprika Kaliforniai    | 51.60     | 12.34    | 0.40  | 0.12  | 0.01  | 2.41   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                             | T | Tejeskávé              | 629.19    | 150.52   | 6.95  | 3.03  | 1.63  | 23.58  | 11.99 | 0.27 |  |  |
|                                                             |   | Fatörzs kifli          | 781.66    | 187.00   | 4.20  | 6.75  | 2.50  | 26.80  | 6.10  | 0.50 |  |  |
|                                                             | E | Sajtkrémleves          | 957.64    | 229.10   | 12.62 | 13.60 | 7.47  | 14.60  | 1.45  | 1.65 |  |  |
|                                                             |   | Pirított napraforgómag | 243.67    | 58.29    | 2.25  | 4.90  | 0.00  | 1.23   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                             |   | Tarhonyás hús          | 2 890.15  | 691.42   | 38.91 | 21.32 | 5.13  | 84.99  | 0.50  | 0.85 |  |  |
|                                                             |   | Céklasaláta            | 154.66    | 37.00    | 0.70  | 0.10  | 0.00  | 8.20   | 6.20  | 0.75 |  |  |
|                                                             | U | Füstölt ínyenc sonka   | 170.80    | 40.86    | 6.56  | 0.92  | 0.36  | 1.40   | 0.16  | 0.88 |  |  |
|                                                             |   | Liga margarin          | 37.62     | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |

|                        |                                   |   |                                |           |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/22/2026<br>csütörtök | Szakiskola EGYMI Komló<br>(00541) | U | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                                   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                                   |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                                   |   | Pick tavaszi felvágott         | 436.81    | 104.50   | 6.00   | 8.50  | 3.50  | 0.95   | 0.30  | 1.10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                                   |   | Összesen:                      | 10 024.26 | 2 398.13 | 110.18 | 72.64 | 23.71 | 317.40 | 37.00 | 9.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 1/23/2026<br>péntek    | Szakiskola EGYMI Komló<br>(00541) | R | Tej                            | 507.15    | 121.33   | 8.50   | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                                   |   | Pizzás csiga                   | 1 855.92  | 444.00   | 7.80   | 21.75 | 10.80 | 52.80  | 7.35  | 2.25 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                        |                                   | T | Delma szendvics margarin       | 37.62     | 9.00     | 0.02   | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                                   |   | Pick sajtos-snidlinges párizsi | 372.86    | 89.20    | 4.40   | 7.60  | 3.12  | 0.80   | 0.16  | 0.84 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                        |                                   |   | Jégcsap retek                  | 24.36     | 5.83     | 0.48   | 0.04  | 0.00  | 0.88   | 0.00  | 0.06 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 667.13    | 159.60   | 5.88   | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                        |                                   |   | Tej                            | 405.72    | 97.06    | 6.80   | 3.00  | 1.63  | 10.60  | 0.00  | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                        |                                   | E | Nyírségi gombóclevés           | 1 121.93  | 268.40   | 18.69  | 12.34 | 4.00  | 20.17  | 1.75  | 1.26 |        |  |
|                        |                                   |   | Császármorzsa                  | 2 753.37  | 658.70   | 17.52  | 23.55 | 5.76  | 92.91  | 0.00  | 1.20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

|         |         |   |               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------|---------|---|---------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| '23/202 | (00541, | E | Gyümölcsöntet | 267.68   | 64.04    | 0.72  | 0.10  | 0.00  | 14.22  | 5.99  | 0.01 |  |  |
|         |         |   | Összesen:     | 8 013.74 | 1 917.16 | 70.81 | 74.57 | 28.02 | 234.57 | 15.43 | 6.80 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!