

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Párizsi felvágott	443.08	106.00	5.50	9.00	3.40	0.60	0.00	0.83		
			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		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		
			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 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		

26/202	(00541)	V	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	11 740.62	2 808.77	107.22	96.60	37.27	365.22	43.34	8.66		
1/27/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Mozzarella sajt	590.02	141.15	9.71	10.80	5.75	1.11	0.00	0.47		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68		
			Ajvámártásos húscsík	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		

1/27/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	9 819.80	2 349.24	98.06	76.33	31.60	311.49	40.56	8.56		
1/28/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60	 	
		T	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		
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	     	
			Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	1.80	0.91	  	
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Kinder Pingui	564.30	135.00	2.10	8.90	6.00	11.30	9.90	0.08	    	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		

1/28/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35		
			Citrusos-petrezselymes csicseri saláta	799.66	191.31	9.21	4.86	0.64	22.95	0.60	1.38		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Összesen:	9 852.75	2 356.95	99.23	80.39	27.44	302.80	28.23	8.18		
1/29/2026 csütörtök	(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		
			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		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	     	
			Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.44	0.66	     	
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

1/29/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
		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		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	     	
		Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
		Összesen:	10 431.61	2 495.58	112.16	83.37	26.46	309.47	38.92	8.39		
1/30/2026 péntek (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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Trappista sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
	T	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		Delma kakaós krém	359.27	85.95	0.26	7.50	2.10	4.80	4.20	0.08		
		Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Póréhagymás lencseleves	1 091.22	261.06	13.41	6.10	0.78	37.45	0.92	0.91	       	
		Burgonyás tészta	2 774.76	663.82	20.52	12.24	1.63	116.27	0.51	1.17	 	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

30/202	(00541,	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	7 148.48	1 710.16	67.03	44.66	15.40	253.64	19.78	6.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!