

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	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		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
		E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22	        	
			Hagymás sertésborda	1 041.63	249.19	22.04	14.73	3.63	6.82	0.00	1.39		
			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		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		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	Szárnyasvagdalt szelet	798.88	191.12	17.31	6.82	1.23	13.55	0.16	1.14	 	

2/2/2021	(00541)	V	Joghurtos kukoricasaláta	2 059.69	492.75	14.28	19.30	4.52	64.85	3.11	2.44		
			Összesen:	10 817.94	2 588.02	114.67	74.34	20.65	355.54	34.38	12.64		
2/3/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Zürichi sertéstokány	1 346.50	322.13	26.47	21.67	8.18	5.04	0.01	1.24		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		U	Zabrudai (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	806.40	192.92	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	9 649.70	2 308.38	78.38	80.06	26.93	313.50	51.90	5.89		

2/4/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tojáskrém	423.13	101.23	5.59	6.95	2.13	0.49	0.39	0.58		
		Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	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		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
	E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.42	1.12		
		Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
		Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		

2/4/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Túrófelfújt	2 481.15	593.58	33.22	20.58	11.31	67.08	33.02	0.87		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	11 336.27	2 712.03	128.00	90.13	35.20	339.82	58.87	10.63		
2/5/2026 csütörtök	(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			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		
			Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zöldségkrémleves	541.58	129.57	3.54	5.51	0.88	16.14	0.11	1.17		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		U	Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

2/5/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		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		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
		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		
		Összesen:	9 990.11	2 389.97	113.96	74.18	26.05	314.93	35.01	10.12		
2/6/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
		Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
	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		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	       	
		Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93	        	



ISKOLA ÉTTEREM

2021/6	00541	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	6 772.17	1 620.14	66.00	36.33	13.67	246.93	63.64	5.90	

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!