

Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 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	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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		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		
			Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Tökmagos rántott hal	1 654.26	395.76	25.53	20.76	3.66	24.59	0.70	0.97		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Téliszalámis kockasajt	404.25	96.72	5.25	7.35	4.77	2.52	2.01	1.05		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		

2/9/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Tejberizs kakaós szórattal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	10 412.64	2 490.76	97.35	62.99	19.42	373.51	84.31	10.74		
	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00	   	
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	  	
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.14	0.85	          	
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03	          	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	       	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		

2/10/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			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		
			Összesen:	10 664.60	2 551.33	109.92	95.62	40.25	321.32	38.76	6.46		
2/11/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Snidlinges túró	336.79	80.57	7.50	4.82	3.06	1.64	2.31	0.55		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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		
			Csokis kuglóf	862.13	206.25	5.56	3.63	1.25	36.88	9.06	0.41	    	
		E	Csontleves cércsónakéval	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

2/11/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		V Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11	 	
		Összesen:	10 174.94	2 434.20	107.56	64.99	22.79	349.46	48.03	8.84		
2/12/2026 csütörtök (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	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		
		Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Halkrém	536.28	128.30	6.74	10.95	4.92	0.87	0.94	0.58	    	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	       	
		Milánói makaróni	3 296.91	788.73	34.84	38.68	12.71	73.73	9.65	2.14	       	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	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	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		

2/12/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
			Összesen:	9 929.54	2 375.49	95.84	71.82	25.02	334.37	73.02	8.20		
2/13/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		T	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	     	
		E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 286.61	307.80	21.36	10.61	2.68	30.99	0.22	1.61	     	
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	  	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	6 969.76	1 666.79	60.08	56.82	25.42	222.53	46.66	5.02		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!