

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			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		
			Sonkás sajtkrém	464.82	111.20	4.40	10.04	0.00	0.80	0.00	1.12		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zöldséges rizsleves	333.95	79.89	1.99	1.58	0.19	14.19	0.11	0.91	     	
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03	      	
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Croissant	911.24	218.00	4.00	12.00	6.20	24.00	3.70	0.69	      	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		



3/2/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
			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:	10 660.98	2 550.47	115.39	78.72	21.86	337.19	42.21	9.88		
3/3/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			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	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Mexikói sertéstokány	1 144.75	273.86	20.47	13.59	3.13	14.97	2.93	0.74		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		

3/3/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		V	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Tökmagos halropogós	1 386.50	331.70	24.79	18.56	3.34	14.09	0.18	1.12	  	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	10 307.35	2 465.88	102.45	71.19	17.63	334.53	30.99	8.26		
3/4/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		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	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Tejszínes sárgarépa-kréMLEVES	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	
			Betyáros húsgolyók	1 567.68	375.04	15.61	28.22	11.48	14.94	4.55	2.07	 	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
		U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		

3/4/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Rakott kínai kel	2 008.26	480.45	20.58	32.39	11.01	28.32	2.23	1.95	 	
			Összesen:	10 714.53	2 563.29	102.46	109.86	41.80	287.18	28.71	10.84		
3/5/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92	  	
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
		E	Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21	  	
			Sajtmártás	1 123.16	268.70	12.01	18.97	11.61	13.23	2.10	1.40	  	
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42	       	
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	  	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Wimpi	2 576.98	616.50	25.13	32.03	11.96	55.20	7.20	3.89	  	

3/5/2026	(00541)	V	Mandarin	156.78	37.50	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	11 780.14	2 817.70	115.34	93.69	39.81	371.20	100.84	10.99		
3/6/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Párizsi felvágott	443.08	106.00	5.50	9.00	3.40	0.60	0.00	0.83		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			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		
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	      	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20	    	
			Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 125.80	1 704.74	69.23	49.12	12.23	238.09	45.43	6.68		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!