

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R		Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Szeletelt szalámi	394.00	93.81	3.60	8.20	3.00	1.90	0.00	0.40		
	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Citromos-vaníliás túrókrém	294.62	70.48	4.98	2.98	1.88	5.71	4.59	0.06	 	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	E		Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41	      	
			Harcapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95	  	
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	      	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U		Füstölt sajtos szendvicskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
			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		

3/9/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Pizza	4 196.10	1 003.85	45.29	32.62	11.47	131.74	13.40	5.65		
			Összesen:	11 880.03	2 841.65	113.80	84.56	28.84	401.13	43.61	10.63		
	(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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Chocexi Flakes	810.92	194.00	4.15	2.60	0.90	37.00	15.50	0.14		
		E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
		U	Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		

3/10/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Vörösbabkrém	287.68	68.82	4.16	0.30	0.05	6.51	0.00	0.67		
			Téliszalámis kockasajt	201.30	48.16	1.93	4.39	0.00	0.35	0.00	0.22		
			Összesen:	10 628.85	2 542.80	108.72	84.12	32.01	335.13	38.22	6.50		
3/11/2026 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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Cigánysonka	190.61	45.60	6.00	2.08	0.80	1.04	0.24	0.84		
		E	Csontleves cércsontelével	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Sztróganoff csirkemell	1 192.81	285.36	30.32	14.80	5.57	7.17	0.96	0.85		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		U	Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Zöldborsós csirkemáj	1 125.41	269.24	25.35	11.45	2.30	15.70	0.00	1.17		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	9 982.85	2 388.25	111.97	66.02	19.07	330.79	51.34	5.81		

3/12/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		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	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
		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		
		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 reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Pulykapörkölt	859.45	205.61	21.26	11.16	2.20	4.84	0.41	1.39		
		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		
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		

3/12/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
		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		
		Összesen:	9 305.39	2 226.15	105.32	56.85	18.96	320.94	43.99	8.88		
3/13/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Borjómájás	557.28	133.32	4.80	12.40	5.20	0.56	0.36	0.72		
	E	Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80		
		Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		



```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!
```