

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
			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		
		T	Halkrém	536.28	128.30	6.74	10.95	4.92	0.87	0.94	0.58		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15		

16/202	(00541)	V	Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.66	1.70	 	
			Összesen:	10 151.86	2 428.68	118.15	79.67	28.65	303.67	38.38	11.07		
3/17/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kelt meggyes táska	1 666.00	398.56	10.78	7.00	2.52	71.54	11.34	0.70	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	
			Eszterházy csirketokány	1 076.74	257.59	29.30	10.75	3.47	10.36	4.51	1.51	    	
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99	 	
			Zabrudai (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	     	
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		

3/17/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
			Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Összesen:	10 452.04	2 500.48	116.33	69.36	24.00	342.48	55.67	10.11		
3/18/2026 szerda	(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		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40	       	
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		

3/18/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 377.71	329.60	26.96	17.98	3.78	14.55	0.20	0.68		
			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		
			Összesen:	10 326.10	2 470.35	115.53	63.97	18.35	350.48	49.57	9.50		
3/19/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			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		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós foszlós kalács	852.72	204.00	4.80	6.00	2.70	31.80	8.16	0.55		
		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Chili con carne	2 987.84	714.80	42.20	24.16	5.79	77.25	1.34	0.79		

3/19/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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		
			Sajtkrém	374.11	89.50	4.15	7.00	4.55	2.45	2.40	0.35		
			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:	9 439.92	2 258.16	106.07	55.90	18.71	322.29	34.38	7.34		
3/20/2026 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pizzás twister	2 516.36	602.00	12.80	27.20	14.00	75.00	10.80	3.26	  	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41	     	
			Kakaós piskóta	1 388.12	332.08	10.18	7.51	2.63	54.67	28.82	0.69	 	



ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2026 péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	E	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 601.56	1 818.55	69.95	63.79	29.01	234.98	52.35	5.93		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!