

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Virágméz	341.88	81.79	0.10	0.00	0.00	20.25	20.25	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			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		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Karfiolkrémleves	589.26	140.97	6.51	3.50	0.84	20.62	0.87	0.62		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		

3/23/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Zöldséges rakott karaj	1 279.23	306.04	31.28	17.21	7.49	6.08	0.47	1.60		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:		11 320.00	2 708.13	117.30	79.79	22.55	373.19	39.49	10.04		
3/24/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
		T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
		E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12		
			Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			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	Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		

3/24/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 146.78	2 187.72	108.09	48.28	17.82	323.72	26.80	9.21		
3/25/2026 szerda	(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		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	      	

3/25/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
		Összesen:	11 519.68	2 755.71	116.30	95.51	38.89	333.52	60.18	10.86		
3/26/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tonhalas pástétom	681.34	163.00	3.10	16.35	1.75	0.85	0.25	0.70		
		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		
	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
		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		
	E	Tojásleves	379.47	90.78	3.52	5.60	0.93	6.47	0.00	0.66		
		Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
		Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		

3/26/2026 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	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			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		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			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		
			Összesen:	9 482.71	2 268.59	101.73	70.19	20.26	305.54	45.73	8.62		
3/27/2026 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22	 	
		T	Snidlinges tojáskrém	424.43	101.54	5.61	6.95	2.13	0.55	0.39	0.58	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84	     	
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35	  	



ISKOLA ÉTTEREM

'27/202	(00541,	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 745.85	1 853.08	78.22	54.73	22.64	250.50	36.34	4.78		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!