

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

|                    | Diéta                             |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/30/2026<br>hétfő | (00541)<br>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   |            |          |
|                    |                                   |   | Főtt tojás                     | 276.19       | 66.07          | 5.40        | 4.80     | 1.24           | 0.24           | 0.00      | 0.14   |            |          |
|                    |                                   |   | Hónapos 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   |            |          |
|                    |                                   | T | Reszelt sajt                   | 518.32       | 124.00         | 10.40       | 9.20     | 6.20           | 0.00           | 0.00      | 0.72   |            |          |
|                    |                                   |   | 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   |            |          |
|                    |                                   |   | Liga margarin                  | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.30           | 0.02           | 0.02      | 0.04   |            |          |
|                    |                                   | E | Paradicsom leves               | 899.27       | 215.14         | 4.04        | 5.30     | 0.61           | 36.60          | 21.98     | 0.52   |            |          |
|                    |                                   |   | Tavaszi rizseshús              | 2 319.01     | 554.79         | 26.79       | 14.38    | 3.22           | 78.75          | 0.00      | 2.13   |            |          |
|                    |                                   |   | Csemege uborka                 | 60.00        | 14.35          | 0.60        | 0.10     | 0.00           | 2.40           | 1.90      | 1.00   |            |          |
|                    |                                   | U | Kemencés sült pulykamell sonka | 177.23       | 42.40          | 8.40        | 0.60     | 0.24           | 0.80           | 0.40      | 0.68   |            |          |
|                    |                                   |   | Liga margarin                  | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.30           | 0.02           | 0.02      | 0.04   |            |          |
|                    |                                   |   | Zöldhagyma                     | 27.00        | 6.46           | 0.37        | 0.04     | 0.01           | 1.47           | 0.00      | 0.01   |            |          |

|                    |                                   |   |                         |           |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------|-----------------------------------|---|-------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3/30/2026<br>hétfő | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | U | Teljes kiőrlésű zsemle  | 459.80    | 110.00   | 3.75   | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   | V | Mákos guba              | 2 068.21  | 494.78   | 17.01  | 16.03 | 4.87  | 69.17  | 19.19 | 0.83 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                    |                                   |   | 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:               | 10 199.11 | 2 439.98 | 106.25 | 62.53 | 20.82 | 356.56 | 65.78 | 9.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 3/31/2026<br>kedd  | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Barackos zabkása        | 1 419.90  | 339.69   | 12.92  | 5.74  | 2.18  | 59.96  | 28.95 | 0.59 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                    |                                   | 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 kiőrlésű kenyér  | 667.13    | 159.60   | 5.88   | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                    |                                   | E | Zöldséges zellerleves   | 472.05    | 112.74   | 3.56   | 2.53  | 0.33  | 18.21  | 0.75  | 0.44 |               |  |
|                    |                                   |   | Indiai joghurtos csirke | 1 042.83  | 249.48   | 32.03  | 8.91  | 3.05  | 9.75   | 2.70  | 0.88 |        |  |
|                    |                                   |   | Bulgur                  | 1 498.40  | 358.47   | 11.06  | 6.77  | 0.84  | 68.28  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                    |                                   |   | Körte                   | 221.35    | 52.95    | 0.40   | 0.30  | 0.00  | 12.00  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                    |                                   | U | Csokoládés puding       | 639.54    | 153.00   | 4.10   | 3.80  | 2.50  | 24.90  | 21.90 | 0.19 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                    |                                   |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                    |                                   |   | Lilahagyma              | 66.18     | 15.83    | 0.48   | 0.04  | 0.00  | 3.32   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                     |                                   |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------|-----------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4/11/2026<br>szerda | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | V | Kukoricás kenyér         | 1 072.17 | 256.50   | 8.64  | 0.90  | 0.00  | 53.10  | 0.00  | 1.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                     |                                   |   | Boci sonkás sajtkrém     | 328.13   | 78.50    | 5.50  | 4.50  | 3.00  | 4.00   | 3.00  | 0.75 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                     |                                   |   | Összesen:                | 9 125.83 | 2 183.01 | 97.27 | 48.94 | 16.38 | 338.97 | 85.74 | 6.81 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     |                                   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     |                                   |   | Ízes sonka               | 213.18   | 51.00    | 7.50  | 2.00  | 0.80  | 0.75   | 0.00  | 0.90 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     |                                   |   | 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 | Tej                      | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                     |                                   |   | Zöldfűszeres vajkrém     | 357.20   | 85.45    | 2.00  | 8.00  | 5.20  | 1.60   | 0.80  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                     |                                   |   | Hónapos retek            | 24.36    | 5.83     | 0.48  | 0.04  | 0.00  | 0.88   | 0.00  | 0.06 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     |                                   |   | Teljes kiőrl.kifli       | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                   | E | Zöldborsókrémleves       | 1 043.55 | 249.65   | 10.37 | 9.92  | 2.88  | 29.25  | 0.89  | 0.50 |         |  |
|                     |                                   |   | Toszkán csirkecsíkok     | 961.16   | 229.94   | 23.73 | 10.88 | 4.75  | 9.12   | 0.99  | 0.78 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                   |   | Tészta köret             | 1 857.42 | 444.36   | 13.00 | 7.77  | 1.23  | 80.00  | 0.10  | 0.70 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                     |                                   |   | Összesen:                | 6 778.41 | 1 621.62 | 78.74 | 46.18 | 18.06 | 219.81 | 14.07 | 5.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!