

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	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	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		
	Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
	Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
	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	 	
	Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
	Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Krémtúró vaníliás	673.40	161.10	7.74	4.50	3.00	22.50	18.90	0.15		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	

4/13/2026 hétfő		(00541) Szakiskola EGYMI K		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 807.12	432.33	24.16	30.62	8.28	14.47	0.20	0.65	
					Ecetes babsaláta	1 162.67	278.15	18.16	0.88	0.14	49.04	2.00	0.52	
					Összesen:	10 721.55	2 564.96	125.72	78.99	24.02	330.00	46.90	8.26	
4/14/2026 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
					Sajtos kocka pogácsa	2 689.83	643.50	13.80	34.50	17.70	68.10	0.30	4.80	
				T	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	
					Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00	
					Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
				E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	
					Csirkés carbonara	1 164.22	278.52	22.30	17.06	6.14	7.25	0.00	0.61	
					Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	
					Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
				U	Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84	
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
					Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01	
					Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	

4/14/2026 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló												
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00					
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01					
	Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55					
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08					
	Összesen:	11 345.14	2 713.96	105.13	81.19	34.41	366.18	30.41	11.01					
4/15/2026 szerda	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00				
		Tonhalas pástétom	817.61	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84				
		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				
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04				
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				
		Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82				
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01				
	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50				
		Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93				
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37				

4/15/2026 szerda											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	U Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	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:		12 745.31	3 049.11	121.01	98.74	30.79	413.13	75.76	12.13		
4/16/2026 csütörtök											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
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 zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
	Rántott sertésborda	1 714.98	410.28	30.67	19.51	4.82	27.24	0.80	0.70		
	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		

4/16/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
		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	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35	
			Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Összesen:	9 665.95	2 312.41	98.50	57.59	20.32	349.07	87.33	11.38	
4/17/2026 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Füstölt sajtos szendvicsskrém	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	
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	
		T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			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	

4/17/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Kombi	T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	
		Csoda-csoki ízű gombóc	2 613.85	625.32	12.08	14.23	4.03	107.07	21.03	2.32	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	7 899.31	1 889.78	76.69	50.89	17.61	270.51	22.93	6.80	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!