

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
	Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
	Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
	T Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
	E Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
	Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
	Kukoricás csirkemell	1 003.96	240.18	23.43	7.53	1.00	19.37	0.00	1.34		
	Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	U Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	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 Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		
	Burgonya pogácsa	1 524.89	364.81	7.00	27.17	19.14	25.02	1.60	2.00		

20/202	00541	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
Összesen:				11 641.38	2 784.69	120.39	97.90	41.06	356.37	76.66	10.54	
4/21/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Meggylekvár	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	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	
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			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	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	
			Baconos-sajtos hal	1 416.89	338.97	24.33	23.16	9.28	7.14	1.29	1.85	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80	
			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	

4/21/2026 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		V	Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90	
					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:	9 778.41	2 339.33	93.34	61.81	21.92	345.26	40.11	9.10	
4/22/2026 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
					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	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
					Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
				T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
					Csokis kuglóf	862.13	206.25	5.56	3.63	1.25	36.88	9.06	0.41	
				E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	
					Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62	
					Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86	
					Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
					Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
				U	Kenőmájás	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60	

4/22/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Hónapos reték	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		V	Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82	
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09	
			Krémes káposzta	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	1.29	0.45	
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99	
			Összesen:	10 436.46	2 496.27	134.09	78.84	22.71	303.41	24.34	8.74	
4/23/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16	
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03	
			Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98	
			Szerb rizses csirkemell	2 594.39	620.67	33.38	17.20	2.11	82.28	0.41	1.37	

4/23/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24	
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	
	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	
		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	
		Összesen:	9 486.52	2 269.52	100.09	61.77	20.53	322.95	28.49	8.26	
4/24/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21	
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
	T	Majonéz tojáskrém	310.44	74.27	3.33	6.38	1.31	0.89	0.44	0.32	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	E	Palócleves	1 318.38	315.40	17.91	14.54	4.74	27.47	2.37	1.83	
		Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	1 977.98	473.20	6.24	20.80	8.98	63.70	29.90	1.30	

