

## Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	<b>R</b> 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		
	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		
	<b>T</b> Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	<b>E</b> Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44	     	
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32	  	
	<b>U</b> Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  	
	<b>V</b> Zöldborsós csirkemell	945.87	226.28	27.64	6.80	0.86	13.19	0.00	1.17		

27/202		(00541)																	
4/28/2026 kedd	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37								
		Összesen:			10 462.86	2 502.87	119.09	73.98	23.35	338.17	16.53	7.12							
		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00								
			Mozzarella sajt	590.02	141.15	9.71	10.80	5.75	1.11	0.00	0.47								
			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								
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00								
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00								
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60								
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05								
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43								
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62								
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54								
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17								
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04								
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00								

4/28/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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	
			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:	9 320.70	2 229.82	104.54	65.17	26.34	300.01	36.37	7.47	
4/29/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60	
		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	
			Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	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	
			Zöldséges bolognai ragu	1 543.05	369.15	27.38	20.06	7.76	19.20	9.98	1.76	
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88	
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	





# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!