

## Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	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		
	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
	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		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41	     	
	Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82		
	Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48		
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	      	

5/4/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99		
			Összesen:	9 641.47	2 306.56	110.98	86.64	32.35	263.99	31.42	7.43		
5/5/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00		
		T	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173.43	519.96	14.46	4.98	2.45	103.71	54.15	0.40		
		E	Fahéjas almakrémleves	1 044.04	249.77	4.25	2.48	1.45	51.16	20.54	0.67		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Összesen:	11 721.34	2 804.16	94.61	79.37	29.17	425.11	95.98	6.62		

5/6/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Chocexi Flakes	810.92	194.00	4.15	2.60	0.90	37.00	15.50	0.14	 	
	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43	      	
		Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	1.80	0.91	  	
		Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U	Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		

5/6/2026 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
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:	10 756.63	2 573.18	103.69	85.67	31.71	344.18	47.98	8.70			
5/7/2026 csütörtök	(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	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	
			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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			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	
		E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49	
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00	
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	

5/7/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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		
			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		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	     	
			Összesen:	10 084.90	2 412.65	118.49	66.72	19.01	332.64	73.73	9.74		
5/8/2026 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajkrémes retokkrém	255.54	61.13	1.98	6.02	3.60	0.97	0.00	0.18		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48	      			
	Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83	 			

18/2021	00541	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	7 131.96	1 706.21	69.07	49.20	16.92	245.23	35.83	5.58	

.....  
 Üzletvezető

.....  
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!