



















Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|
| 5/11/2026 hétfő (00541) 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 | | |
| | Fehér kenyér | 1 074.60 | 257.08 | 8.55 | 0.90 | 0.00 | 51.75 | 0.09 | 1.35 | | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| | Kemencés sült csirkemell sonka | 163.86 | 39.20 | 7.60 | 0.60 | 0.24 | 0.80 | 0.36 | 0.66 | | |
| | 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 | | |
| | E Gyümölcsleves | 853.72 | 204.24 | 4.70 | 1.31 | 0.57 | 42.06 | 19.98 | 0.50 | | |
| | Csirke nuggets | 1 579.79 | 377.94 | 21.12 | 21.79 | 3.51 | 24.00 | 3.04 | 2.08 | | |
| | Burgonyapüré | 811.55 | 194.15 | 5.34 | 1.43 | 0.83 | 38.61 | 3.19 | 2.37 | | |
| | Színes saláta | 130.99 | 31.34 | 1.53 | 0.24 | 0.02 | 5.69 | 0.00 | 0.82 | | |
| | U Vaniliás puding csoki öntettel | 391.88 | 93.75 | 1.37 | 1.00 | 0.62 | 19.62 | 0.00 | 0.85 | | |
| | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | | |

| 5/11/2026 hétfő | | (00541) Szakiskola EGYMI K | | V | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | |
|--------------------|--|-----------------------------------|--|---|------------------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| | | | | | Túrógombóc | 2 695.30 | 644.81 | 18.50 | 11.40 | 2.57 | 113.98 | 32.37 | 1.90 | |
| | | | | | Összesen: | 10 324.05 | 2 469.86 | 93.57 | 51.91 | 12.61 | 395.35 | 82.31 | 12.13 | |
| 5/12/2026 kedd | | (00541) Szakiskola EGYMI Komló | | R | Tea | 181.25 | 43.36 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 10.16 | 9.99 | 0.00 | |
| | | | | | Kukoricás kenyér | 1 072.17 | 256.50 | 8.64 | 0.90 | 0.00 | 53.10 | 0.00 | 1.08 | |
| | | | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | |
| | | | | | Reszelt sajt | 518.32 | 124.00 | 10.40 | 9.20 | 6.20 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | |
| | | | | | Ketchup | 137.94 | 33.00 | 0.45 | 0.09 | 0.00 | 7.50 | 7.20 | 0.45 | |
| | | | | 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 | |
| | | | | | Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal | 205.66 | 49.20 | 0.09 | 0.06 | 0.00 | 11.94 | 12.02 | 0.00 | |
| | | | | | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | |
| | | | | E | Zellerkrémleves | 633.02 | 151.44 | 4.54 | 5.82 | 0.94 | 19.50 | 0.65 | 0.50 | |
| | | | | | Pírtott tökmag | 183.89 | 43.99 | 2.37 | 3.61 | 0.60 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | | | Milánói makaróni | 3 296.91 | 788.73 | 34.84 | 38.68 | 12.71 | 73.73 | 9.65 | 2.14 | |
| | | | | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | | U | Pick kenőmájás | 481.54 | 115.20 | 4.80 | 10.40 | 4.40 | 0.60 | 0.36 | 0.76 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|---|
| 5/12/2026 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló | U | 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 |  |
| | V | Tea | 181.25 | 43.36 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 10.16 | 9.99 | 0.00 | |
| | | 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 |  |
| | | Uborka | 19.66 | 4.70 | 0.40 | 0.04 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Összesen: | 10 271.68 | 2 457.32 | 102.20 | 81.96 | 30.72 | 321.86 | 52.42 | 9.03 | |
| 5/13/2026 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 | Tejeskávét | 629.19 | 150.52 | 6.95 | 3.03 | 1.63 | 23.58 | 11.99 | 0.27 |   |
| | | Fonottka | 675.07 | 161.50 | 4.10 | 3.85 | 1.60 | 27.20 | 5.90 | 0.36 |      |
| | E | Zöldséges reszelttészta leves | 408.02 | 97.61 | 2.98 | 2.51 | 0.32 | 15.52 | 0.16 | 1.31 |       |
| | | Csirkemell pörkölt | 842.00 | 201.44 | 25.46 | 8.55 | 1.10 | 5.34 | 0.41 | 1.16 | |
| | | Zöldbabfőzelék | 1 186.47 | 283.84 | 10.23 | 12.08 | 3.71 | 32.92 | 1.51 | 0.28 |   |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |  |
| | | Alma | 203.58 | 48.70 | 0.56 | 0.56 | 0.00 | 9.80 | 0.00 | 0.01 | |
| | U | Mozzarella sajt | 472.01 | 112.92 | 7.77 | 8.64 | 4.60 | 0.89 | 0.00 | 0.37 |  |
| | | 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 | |

| 5/13/2026 szerda | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|----------------------------------|
| 5/13/2026 szerda | Szakiskola EGYMI Komló (00541) | U | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | |
| | | V | Teriyaki harcsa | 972.99 | 232.77 | 18.84 | 13.70 | 2.32 | 6.96 | 5.44 | 0.79 | |
| | | | Jázmin rizs | 1 578.56 | 377.65 | 6.66 | 8.33 | 1.03 | 68.40 | 0.11 | 0.29 | |
| | | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Összesen: | 9 745.47 | 2 331.44 | 106.75 | 71.85 | 20.02 | 305.67 | 39.01 | 6.63 | |
| 5/14/2026 csütörtök | Szakiskola EGYMI Komló (00541) | R | 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 | |
| | | | 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 | |
| | | | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | |
| | | E | Csontleves cérnametéllel | 400.73 | 95.87 | 4.05 | 2.08 | 0.07 | 15.04 | 1.00 | 0.65 | |
| | | | Grill csirkecomb | 681.33 | 163.00 | 23.13 | 7.31 | 1.63 | 0.93 | 0.14 | 0.85 | |
| | | | Sárgarépás rizs | 1 690.43 | 404.41 | 7.70 | 8.70 | 1.02 | 73.22 | 0.52 | 1.12 | |
| | | | Vitamin saláta | 263.34 | 63.00 | 1.63 | 0.20 | 0.02 | 13.39 | 6.99 | 0.26 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|-------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 5/14/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló | E | Pöttyös Rudi | 431.38 | 103.20 | 2.85 | 5.64 | 4.59 | 11.79 | 11.46 | 0.33 | | | |
| | U | Familia toast sonkás szelet | 153.82 | 36.80 | 4.80 | 1.60 | 0.64 | 0.80 | 0.16 | 1.00 | | | |
| | | Vajas ízű margarin | 148.18 | 35.45 | 0.02 | 4.00 | 1.10 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | Mesés tej | 468.16 | 112.00 | 6.00 | 5.60 | 4.00 | 9.20 | 9.20 | 0.26 | | | |
| | 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 | | | |
| | | Tolle trappista sajt | 647.90 | 155.00 | 13.85 | 14.05 | 8.93 | 0.80 | 0.00 | 1.21 | | | |
| | | Kukoricás kenyér | 1 072.17 | 256.50 | 8.64 | 0.90 | 0.00 | 53.10 | 0.00 | 1.08 | | | |
| | | Zöldhagyma | 40.50 | 9.69 | 0.55 | 0.06 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | | Összesen: | 10 343.20 | 2 474.46 | 108.26 | 70.91 | 28.65 | 356.25 | 81.25 | 11.11 | | | |
| | 5/15/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló | R | Tea | 181.25 | 43.36 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 10.16 | 9.99 | 0.00 | | |
| | | | Tonhalas pástétom | 806.40 | 192.92 | 3.72 | 19.62 | 2.10 | 1.02 | 0.30 | 0.84 | | |
| | | | Kukoricás kenyér | 1 072.17 | 256.50 | 8.64 | 0.90 | 0.00 | 53.10 | 0.00 | 1.08 | | |
| | | Paradicsom | 36.62 | 8.76 | 0.40 | 0.08 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.01 | | | |
| T | | 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 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|
| 5/15/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló | T | Téliszalámi | 432.21 | 103.40 | 4.60 | 9.40 | 3.80 | 0.08 | 0.06 | 0.90 | |
| | | Uborka | 19.66 | 4.70 | 0.40 | 0.04 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |  |
| | E | Felesborsógulyás | 1 431.22 | 342.40 | 23.98 | 10.51 | 2.46 | 37.46 | 0.22 | 1.54 |  |
| | | Túrós batyú | 2 424.40 | 580.00 | 13.80 | 25.60 | 13.20 | 73.00 | 17.20 | 0.96 |  |
| | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | |
| | | Összesen: | 7 640.95 | 1 827.98 | 63.28 | 68.83 | 22.25 | 235.56 | 37.94 | 5.96 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!