





















## 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	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	
			Muszaka	2 632.97	629.90	26.12	28.03	8.66	67.01	0.71	0.84	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Összesen:	4 153.82	993.74	36.70	30.78	9.59	137.99	20.87	1.88		
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 gyümölcstarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00	

5/12/2026 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	T	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	 	
		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		

5/12/2026 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50			
	Marhapörkölt	1 363.35	326.16	17.80	25.65	8.19	5.56	0.41	1.32			
	Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63			
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
	Összesen:	3 988.14	954.10	34.19	41.00	10.48	109.96	4.21	3.45			
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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Fonotka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36			
E	Zöldséges reszeltészta 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			

5/13/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	0.02	0.04		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	0.60		
		V	Teriyaki harcsa	972.99	232.77	18.84	13.70	2.32	6.96	5.44	0.79	0.79		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29	0.29		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	9 745.47	2 331.44	106.75	71.85	20.02	305.67	39.01	6.63	6.63			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00	0.00		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	3.40		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	0.01		
			Összesen:	3 352.07	801.50	26.05	30.81	13.20	100.29	37.04	3.41	3.41		

5/14/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	
		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	

5/14/2026 csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		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		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	
					Sertésborda parasztosan	2 805.20	671.10	32.76	28.49	6.95	68.87	0.32	0.79	
					Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26	
					Őszibarack befőtt	316.40	75.69	0.63	0.04	0.01	20.37	29.68	0.00	
					Összesen:	3 785.67	905.66	39.07	30.81	7.05	117.67	37.99	1.70	
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		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54	
			Gyümölcslepeny	2 882.07	689.49	16.14	21.19	2.62	107.28	17.48	0.69	
			Összesen:	4 313.29	1 031.89	40.12	31.70	5.08	144.74	17.70	2.23	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!