

Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Tojáskrém	423.13	101.23	5.59	6.95	2.13	0.49	0.39	0.58		
	Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Húspogácsa	1 065.98	255.02	19.73	13.08	3.23	14.01	0.30	0.63		
	Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
	Liga margarin	30.10	7.20	0.02	0.80	0.24	0.02	0.02	0.03		
	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 Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		

18/202		00541											
5/19/2026 kedd	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32		
			Összesen:	10 124.87	2 422.21	119.31	70.20	21.22	312.52	36.03	7.74		
		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		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma kakaós krém	479.03	114.60	0.34	10.00	2.80	6.40	5.60	0.10		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		

5/19/2026 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló																		
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00											
	Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66											
	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:	10 024.50	2 398.02	97.22	74.17	18.94	331.83	20.27	8.43											
5/20/2026 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló																		
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33											
	Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16	 										
T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00											
	Snidlinges túró	336.79	80.57	7.50	4.82	3.06	1.64	2.31	0.55											
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54											
E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	 										
	Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80	 										
	Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26											
U	Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26											
	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	 										
V	Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93	 										
	Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26	 										

2020/2021	(00541)	V	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
Összesen:				10 203.17	2 440.95	110.71	70.36	23.32	336.07	63.30	5.32	
5/21/2026 csütörtök	(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	
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83	
			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	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			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	
			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	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25	
			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	
			U Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	

5/21/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90	
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		Összesen:	9 951.31	2 380.69	99.73	66.51	21.87	343.24	58.64	7.59	
5/22/2026 péntek (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	
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
		Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
		Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10	
	T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03	
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20	

