








## Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Tonhalas pástétom	681.34	163.00	3.10	16.35	1.75	0.85	0.25	0.70		
	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		
	T Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
	Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	U Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		

6/1/2026 hétfő		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		V	Szilvatöltelékes gombóc	2 334.30	558.45	11.52	8.52	1.40	103.00	31.05	0.89	
					Fahéjas tejföl	548.04	131.11	2.60	12.00	7.80	3.22	4.30	0.10	
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
					Összesen:	11 130.59	2 662.63	83.68	83.41	30.70	383.64	74.09	10.26	
6/2/2026 kedd		(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	
					Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
					Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35	
				T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Kapros túró	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16	
					Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
				E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93	
					Tavaszi rizses csirkemell	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14	
					Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24	
					Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
				U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	

6/2/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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	
			Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35	
			Összesen:	9 823.89	2 350.05	98.96	59.49	24.28	350.53	53.34	7.95	
6/3/2026 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	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	
			Tejszínes-paradicsomos halragu	1 253.64	299.91	18.54	17.09	5.98	15.91	4.64	0.65	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	
		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	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	

6/3/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11	
			Összesen:	10 213.93	2 443.53	105.36	71.65	25.58	337.13	39.01	7.33	
6/4/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Spenótos- krémfehérsajtos twister	2 374.24	568.00	11.80	31.20	15.00	58.40	4.00	0.82	
		T	Karamell	723.23	173.02	8.50	3.75	2.03	26.11	12.86	0.33	
			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	
			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	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26	
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
			Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	0.00	0.15	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	

6/4/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83	
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Összesen:	11 019.60	2 636.26	108.47	94.59	35.13	322.76	30.01	9.03	
6/5/2026 péntek	(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	
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
		T	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	
		E	Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80	
			Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	7 771.95	1 859.32	80.77	43.89	11.12	280.08	42.57	5.71	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!