

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
	Ketchup	91.96	22.00	0.30	0.06	0.00	5.00	4.80	0.30		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	E Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
	Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
	Kelkáposztafőzelék	1 124.67	269.06	9.13	8.28	0.91	38.82	0.00	0.93		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	V Panírozott halrudak	1 021.93	244.48	12.40	11.84	1.08	21.43	0.00	1.28		
	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		

6/8/2021		00541										
6/9/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	10 233.53	2 447.70	103.18	71.42	23.66	340.10	79.77	10.07	
		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	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	
			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	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	
		E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	
			Vadas tokány	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22	
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		U	Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68	
			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			

6/9/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			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		
			Összesen:	9 294.25	2 223.51	94.23	71.39	23.70	295.98	34.21	8.57		
6/10/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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		
		T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			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	Csontleves cérnametétlél	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		

6/10/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		V	Joghurtos kukoricasaláta	2 059.69	492.75	14.28	19.30	4.52	64.85	3.11	2.44	
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	
			Összesen:	11 298.87	2 703.07	114.98	91.53	31.33	335.88	50.50	10.06	
6/11/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			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	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	
			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	
		E	Póréhagyma krémleves	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21	
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55	
			Mexikói rizs	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86	
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26	
		U	Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	

6/11/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Babkrém	355.76	85.11	4.37	3.15	0.38	1.35	0.00	0.72	
		Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01	
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		Összesen:	10 531.33	2 519.45	104.65	71.42	24.35	351.66	53.58	8.74	
6/12/2026 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	
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60	
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
	T	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54	
		Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	7 179.41	1 717.56	69.68	42.45	14.69	253.57	49.06	6.13	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!