

Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Majonézes tojáskrém	310.44	74.27	3.33	6.38	1.31	0.89	0.44	0.32		
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	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		
	Kakaós foszlós kalács	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60		
	E Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
	Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
	Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U Mesés tej	468.16	112.00	6.00	5.60	4.00	9.20	9.20	0.26		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
	V Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		

6/15/2026 hétfő		(00541) Szakiskola EGYMI K									
V	Burgonya pogácsa	1 524.89	364.81	7.00	27.17	19.14	25.02	1.60	2.00		
	Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
Összesen:		11 345.67	2 714.28	125.45	103.29	43.99	315.27	39.52	9.89		
6/16/2026 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló									
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Chocexi Flakes	810.92	194.00	4.15	2.60	0.90	37.00	15.50	0.14	 	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
E	Fokhagymás gyöngybableves	1 048.97	250.95	11.97	6.57	0.85	36.61	0.56	1.35	 	
	Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	 	
	Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
	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		

6/16/2026 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Hónapos reték	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
		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	
			Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10	
			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	
			Összesen:	9 212.34	2 203.91	97.45	60.24	17.87	312.31	50.89	9.21	
6/17/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Barackos zabkása	1 419.90	339.69	12.92	5.74	2.18	59.96	28.95	0.59	
		T	Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35	
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	
			Tökmagos rántott csirkemell	1 731.28	414.18	36.45	18.24	2.98	24.73	0.64	0.70	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
		U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01	
			Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25	
V	Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 525.11	564.58	42.09	15.78	5.49	77.77	0.82	3.41			

'17/202	00541	V Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82	
		Összesen:	10 131.25	2 384.24	127.39	71.03	22.90	317.36	57.40	12.87	
6/18/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	
		T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24	
		Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88	
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	
		Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98	
		U Oikos joghurt	788.35	188.60	3.11	10.47	6.56	20.24	0.00	0.18	
		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	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Trappista sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90	
		Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		Összesen:	10 717.71	2 564.05	106.08	93.21	43.28	318.56	67.28	7.80	

6/19/2026 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	817.61	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84	
		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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00	
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
	E	Pulykaraguleves	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41	
		Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20	
		Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00	
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	7 541.73	1 804.24	68.22	59.10	12.38	245.38	31.47	6.42	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!