

Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2026 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		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			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	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11	        	
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	0.68	1.31		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		U	Pick sertés párizsi	121.14	28.98	1.68	2.38	0.98	0.20	0.06	0.31		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	24.00	5.74	0.24	0.04	0.00	0.96	0.76	0.40		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		



9/1/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	8 947.81	2 140.43	95.28	55.16	18.94	314.22	43.14	9.28		
9/2/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75	   	
		T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			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	     	
			Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32	  	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

9/2/2026 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Tejkrémszelet	501.60	120.00	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		V	Panírozott halrudak	1 021.93	244.48	12.40	11.84	1.08	21.43	0.00	1.28		
			Francia saláta	1 090.37	260.85	7.95	12.57	2.44	27.74	4.34	1.61		
			Összesen:	9 671.20	2 313.68	98.76	80.74	25.73	290.34	39.94	9.06		
9/3/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		
			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		
			Majonézes tojáskrém	310.44	74.27	3.33	6.38	1.31	0.89	0.44	0.32		
			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	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			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		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		

9/3/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	11.23	0.08		
	V	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		
		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		
		Összesen:	9 851.02	2 356.70	101.37	65.50	21.44	334.76	54.43	8.48		
9/4/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Sonkás kockasajt	421.59	100.38	4.83	7.35	4.95	2.85	2.58	0.00		
		Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22		
	T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Csemege karaj	143.79	34.40	5.96	0.88	0.20	0.20	0.00	0.80		
		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	Rozmaringos csirkeraguleves	866.31	207.25	20.10	6.11	0.82	17.49	0.65	0.59		
		Ízes Derelye	3 409.65	815.71	16.08	8.04	0.68	109.79	30.15	1.49		



ISKOLA ÉTTEREM

1/4/2021	(00541)	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	7 157.01	1 711.73	60.60	29.15	9.16	236.22	57.17	4.79		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!