

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			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	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Meggymártás	1 386.16	331.62	3.95	16.25	4.73	41.11	19.29	0.40		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		

9/7/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	10 950.20	2 619.69	109.02	89.51	18.39	334.42	38.70	8.87		
	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Milánói makaróni	3 296.91	788.73	34.84	38.68	12.71	73.73	9.65	2.14		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	449.77	107.60	3.72	9.60	6.40	1.56	1.52	0.80		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		

9/8/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	10 138.18	2 425.40	94.25	76.05	29.92	334.81	55.39	7.67		
9/9/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			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		
			Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	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	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	       	
			Lenmagos rántott hal	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.70	0.98	   	
			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	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	  	

9/9/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	11 102.46	2 655.90	122.83	89.17	31.53	340.98	55.58	10.74		
9/10/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Túrós táská	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.06	36.50	8.60	0.48	  	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Natúr szendvicskrém	231.57	55.40	0.56	5.40	4.20	1.22	1.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05	        	
			Babfőzelék	1 579.08	377.77	18.20	11.04	3.21	51.02	1.33	0.89	        	
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03	        	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		

9/10/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.08	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	9 701.77	2 320.99	86.18	58.28	21.93	353.89	51.05	8.85		
9/11/2026 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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	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		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Snidlinges májgombóclevés	1 109.88	265.52	19.35	8.03	1.60	28.26	1.04	0.59	      	



ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2026 péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	E	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Kakaós piskóta	1 388.12	332.08	10.18	7.51	2.63	54.67	28.82	0.69		
			Összesen:	6 109.72	1 461.64	69.87	32.77	10.47	215.60	52.17	4.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

