

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő (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		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			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		Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	V		Rostonhal	552.68	132.22	15.27	7.32	1.48	0.03	0.00	0.67		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	10 040.58	2 402.04	128.46	61.94	24.32	330.51	41.75	8.82		

9/29/2026 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Virágméz	341.88	81.79	0.10	0.00	0.00	20.25	20.25	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		

9/29/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
		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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	9 623.21	2 302.20	96.97	58.99	18.77	336.87	49.04	8.40		
9/30/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			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	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	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		
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	      	
			Csirkekockák hentes módra	990.93	237.06	29.04	10.48	2.35	6.18	0.92	1.97	 	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		

9/30/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		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		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 377.71	329.60	26.96	17.98	3.78	14.55	0.20	0.68		
		Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	11 392.59	2 725.36	138.16	82.76	26.46	350.82	25.65	9.51		
10/11/2026 csütörtök (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		
		Kakaós foszlós kalács	852.72	204.00	4.80	6.00	2.70	31.80	8.16	0.55		
	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
		Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
	U	Halkrém	536.28	128.30	6.74	10.95	4.92	0.87	0.94	0.58		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		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		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		

10/1/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			Összesen:	9 243.93	2 211.46	97.33	70.54	26.73	291.20	41.73	6.95		
10/2/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			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	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49	  	
			Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93	        	
													
			Összesen:	7 272.18	1 739.76	64.99	46.21	10.12	257.02	58.70	6.08		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!