

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(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		
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
		E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63	 	
		V	Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00	 	

10/5/202	(00541)	V	Ecetes babsaláta	1 162.67	278.15	18.16	0.88	0.14	49.04	2.00	0.52		
			Összesen:	10 150.17	2 428.28	124.65	65.03	22.18	330.52	48.36	8.77		
10/6/2026 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		
			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		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Eper extradzsem gyümölcsgdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18	       	
			Bakonyi csirkeragu	1 093.44	261.59	26.95	12.31	4.22	10.42	1.80	1.53	 	
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kemencés sült pulykamell sonka	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.68		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		

10/6/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		V	Narancslé	384.56	92.00	1.40	0.80	0.16	19.00	20.20	0.02		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	9 397.42	2 248.02	100.16	58.55	16.93	330.24	46.34	8.99		
10/7/2026 szerda	(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		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	

10/7/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Panírozott halrudak	1 208.35	289.08	14.88	13.74	1.24	25.71	0.00	1.54		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.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		
		Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		Összesen:	10 469.09	2 504.57	97.21	80.70	28.30	333.79	16.04	8.72		
10/8/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	216.22	51.73	0.43	0.08	0.00	12.19	11.99	0.00		
		Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		

10/8/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	T	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Flekken szelet	1 068.15	255.54	23.55	15.36	3.86	5.43	0.19	1.26		
			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		
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		V	Tea	216.22	51.73	0.43	0.08	0.00	12.19	11.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 921.31	2 134.08	82.17	62.04	20.63	307.21	63.81	6.87		

10/9/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
		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		
		Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68		
		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	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
		Spagetti Carbonara (sonkás)	2 678.01	628.54	31.80	23.58	10.42	75.02	2.06	3.03		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:		7 634.56	1 814.32	93.04	58.11	22.49	229.09	15.49	7.76		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!