

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(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	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Kapros túró	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	Camembertes almás harcsaszelet	1 301.97	311.48	27.21	19.64	7.14	4.73	1.25	1.64		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		

10/12/2026	(00541)	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	11 294.17	2 701.77	118.62	96.15	28.45	334.63	58.66	11.22		
10/13/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fahéjas csiga	1 613.48	386.00	5.00	20.50	10.50	25.50	14.20	0.74		
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 850.55	442.72	29.79	18.72	5.21	13.10	0.95	1.04		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		U	Trappista 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		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			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		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		

10/13/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Szeletelt szalámi	394.00	93.81	3.60	8.20	3.00	1.90	0.00	0.40		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	11 025.63	2 637.25	97.94	93.73	34.30	300.37	41.79	8.11		
10/14/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			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		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   	
		E	Csontleves cércsónakéval	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	       	
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Kaiser debreceni sonka	178.90	42.80	6.00	1.44	0.52	1.84	0.16	0.88		

10/14/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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		
		V	Mákos nudli	3 129.07	746.32	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	10 548.50	2 521.31	96.61	62.05	16.27	379.98	45.19	6.70		
10/15/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92	  	
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16	       	
			Csirkés arrabbita	955.45	228.58	24.98	9.72	1.38	9.20	4.80	0.60		
			Parmezán sajt	235.43	56.32	4.02	4.34	2.67	0.24	0.00	0.26	 	
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20	 	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			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		

10/15/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
			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:	10 323.09	2 469.32	104.55	56.05	20.95	384.06	97.61	6.65		
10/16/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tojáskrém	423.13	101.23	5.59	6.95	2.13	0.49	0.39	0.58	  	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065.68	254.95	21.15	9.77	3.16	20.21	1.46	1.23	     	
			Császármorzsa	2 723.44	651.54	17.52	22.77	5.66	92.90	0.00	1.20	  	
			Gyümölcsöntet	267.10	63.90	0.90	0.13	0.00	13.76	3.50	0.02		
			Összesen:	7 705.72	1 843.48	81.74	60.86	20.53	232.66	8.17	6.76		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!