

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő		Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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 reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	    	
			Tökmagos rántott hal	1 654.26	395.76	25.53	20.76	3.66	24.59	0.70	0.97	    	
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			U Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25	   	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			V Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82	  	



10/19/2026	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Hagymás burgonyapüré	980.01	234.45	5.54	5.16	1.25	40.02	3.19	2.96		
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
			Összesen:	9 908.72	2 370.51	101.79	73.28	22.77	314.75	32.85	10.57		
10/20/2026 kedd	(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 Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Firenzei spagetti	2 805.18	661.39	46.25	20.98	8.64	73.74	0.98	1.16		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		U	Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			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		

10/20/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	
			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	
			Összesen:	9 698.42	2 310.49	107.52	61.29	25.83	333.98	58.40	8.11	
10/21/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Csokoládés gabonagolyó	995.68	238.20	3.48	2.10	0.48	50.40	19.98	0.19	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62	
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46	

10/21/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		V	Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20	      	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	9 881.11	2 363.89	112.30	67.87	22.69	316.37	47.16	7.85		
10/22/2026 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	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
			Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		E	Crema di fagioli (Olasz bablevés)	1 016.51	243.18	9.47	8.23	1.13	28.34	1.45	0.80	       	
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 525.11	564.58	42.09	15.78	5.49	77.77	0.82	3.41	       	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	6 577.54	1 534.05	76.07	40.07	12.93	224.89	32.35	5.58		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!