

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	       	
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	

11/2/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Túrógombóc	2 823.19	675.40	15.84	12.39	3.70	119.62	30.39	2.27		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	11 332.44	2 711.11	97.92	67.52	22.49	418.57	81.25	9.93		
11/3/2026 kedd	(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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	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		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		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		

11/3/2026 kedd	(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		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	10 179.76	2 435.04	92.69	63.23	21.23	364.59	72.49	9.00		
	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			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	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44	      	
			Bugaci sertésragu	1 451.21	347.18	28.49	20.32	5.42	12.13	0.85	0.73		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	      	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		

11/4/2026	szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
			V	Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19		
			Összesen:				9 605.77	2 297.82	104.51	79.34	26.28	284.41	39.80	6.75
11/5/2026	csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
				Tonhalas pástétom	806.40	192.92	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		
				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		
				Csokoládés gabonagolyó	995.68	238.20	3.48	2.10	0.48	50.40	19.98	0.19		
			E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
				Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
				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	Diákcsemege	277.33	66.35	2.63	6.15	2.36	0.05	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
				Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
				Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		

11/5/2026 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
			Mustár	73.36	17.55	0.68	0.75	0.45	1.50	2.18	0.30	 
			Összesen:	9 734.92	2 328.78	82.51	74.84	17.92	324.23	51.47	9.17	
11/6/2026 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
			Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90	
		T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			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	22.57	5.40	0.01	0.60	0.18	0.01	0.01	0.02	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16	      
			Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	2.58	1.28	  
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
			Összesen:	7 109.32	1 700.77	73.64	55.19	25.61	221.57	18.37	6.09	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!