

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Natúr vajkrém	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.40	0.30		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			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		
			Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			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		
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Párolt káposzta 1/2 adag	526.92	126.06	2.26	6.78	0.78	13.82	5.99	1.49		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		V	Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35		
			Lencsesaláta	1 755.49	419.97	21.66	15.94	2.94	47.28	2.12	1.14		



1/9/202	(00541)	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	12 502.48	2 991.04	106.44	120.34	39.42	354.91	38.72	11.39		
11/10/2026 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		
			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	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 	
			Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50	      	
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Savanyú vetre	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60	      	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	      	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		

11/10/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10		
			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:	9 580.10	2 291.87	97.63	66.56	24.75	321.14	55.23	6.81		
11/11/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
		E	Csontleves cérnametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	       	
			Pírtott baconos sertésborda	1 170.56	280.04	22.73	17.46	4.91	7.74	0.51	0.75	 	
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		

11/11/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83	 	
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:		11 031.71	2 639.16	119.82	81.68	29.15	354.89	50.46	7.81		
11/12/2026 csütörtök (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		
		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		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
		Karamellizált hagymás csirkemell	1 159.34	277.35	30.62	13.17	6.66	9.01	3.74	0.80	 	

11/12/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		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		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
			Összesen:	10 209.87	2 442.53	108.89	61.54	23.30	360.80	83.92	8.03		
11/13/2026 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tonhalas pástétom	806.40	192.92	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		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	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		

11/13/2026 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Konyha	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
		Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	7 695.66	1 841.07	60.59	80.31	27.84	214.67	36.55	7.70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!