

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő (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 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		Tejbedara kakaós szóráttal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92	  	
	E		Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05	       	
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43	  	
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	778.32	186.20	6.86	1.68	0.42	33.74	0.21	0.63		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U		Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		

/16/20:	(00541)	V	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	10 851.09	2 595.65	108.05	72.19	26.81	367.70	97.97	10.77		
11/17/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Pizzás csiga	1 855.92	444.00	7.80	21.75	10.80	52.80	7.35	2.25		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		T	Majonézes tojáskrém	310.44	74.27	3.33	6.38	1.31	0.89	0.44	0.32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19		
		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		
			Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		

11/17/2026	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	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:	10 582.50	2 531.70	106.14	68.71	26.26	363.29	68.12	9.67		
11/18/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		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 gyümölcsdarabokkal	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	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45	       	
			Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95	  	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		

11/18/2026 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Vagdalt szelet	1 333.19	318.94	15.91	21.92	6.89	13.78	0.16	1.09	 	
			Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.76	2.63	  	
			Összesen:	11 346.36	2 714.44	108.86	95.25	29.28	336.73	20.00	10.53		
11/19/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Barackos zabkása	1 419.90	339.69	12.92	5.74	2.18	59.96	28.95	0.59	 	
		T	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 	
			Borjómájás	557.28	133.32	4.80	12.40	5.20	0.56	0.36	0.72	 	
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43	     	
			Mustáros sertésragu	1 236.24	295.75	24.94	18.55	6.39	6.68	2.45	1.41	   	
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	     	
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   	
			Alma	145.41	34.78	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		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		

11/19/2026	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Összesen:	9 304.45	2 225.73	86.79	69.30	23.72	309.97	65.77	7.10		
	(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		
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	      	
			Burgonyás morzsás nudli	2 445.71	585.10	10.58	17.84	2.02	92.65	11.82	2.98	 	
			Fahéjas almaszószt	218.54	52.28	0.32	0.32	0.00	11.66	5.99	0.01		
			Összesen:	7 343.83	1 756.90	70.19	53.59	9.42	240.20	30.98	8.51		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!