

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(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		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	       	
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	0.68	1.31		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11	 	

11/23/2026	(00541)	V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	10 637.35	2 544.69	123.18	65.82	23.78	369.46	35.71	8.19		
11/24/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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		
			Zöldhagymás sajtkrém	272.54	65.20	4.60	4.56	2.84	1.44	1.44	0.32		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Német sütőtökrémleves	974.99	233.25	4.78	11.31	5.98	28.06	4.98	1.01		
			Debreceni tokány	1 242.89	297.34	25.41	19.02	6.21	5.74	0.41	0.83		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		U	Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		

11/24/2026 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	     	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Összesen:	9 653.81	2 309.52	116.01	71.37	26.41	294.68	30.16	9.44		
11/25/2026 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Kapros túró	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16		
			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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Fonott kalács	881.40	210.86	5.88	2.34	1.56	36.54	4.74	0.26	     	
		E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	     	
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		

11/25/2026 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Panírozott halrudak	1 208.35	289.08	14.88	13.74	1.24	25.71	0.00	1.54		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	9 826.38	2 350.79	104.03	59.50	18.29	339.26	57.13	10.50		
11/26/2026 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Virágméz	341.88	81.79	0.10	0.00	0.00	20.25	20.25	0.00		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
		Tejszínes baconos csirke	1 634.47	391.02	33.46	25.31	12.10	5.59	0.18	2.10		
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		

11/26/2026 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Rostos almálé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	10 414.90	2 491.61	110.32	82.75	32.35	320.71	59.69	8.78		
11/27/2026 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			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		
		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		
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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		
		E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2026	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	E	Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	6 390.94	1 528.82	72.15	46.53	17.96	185.20	11.61	4.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!