

Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Sertéssült (gluténmentes)	1 171.68	280.31	25.80	16.46	4.26	6.61	0.31	1.16		
			Paradicsomos káposzta (gluténmentes)	1 500.69	359.02	6.79	8.81	1.08	59.38	33.10	1.13		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 922.51	938.41	36.88	29.56	5.85	123.75	34.90	3.54		
10/14/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Nagykunsági bojtár pecsenye	1 847.57	442.00	29.48	18.81	5.24	12.85	0.97	1.04	  	
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Zöldséges zellerleves (gluténment.)	421.01	100.72	2.00	2.39	0.28	16.96	0.36	0.97	 	
			Összesen:	3 852.22	921.58	38.68	28.90	6.42	99.56	1.33	2.32		

10/15/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 751.75	419.08	13.36	11.70	2.01	62.66	0.34	0.50	 	
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 508.42	839.34	29.25	24.97	5.25	111.64	2.19	2.08		
10/16/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	591.76	141.57	5.04	2.96	0.34	22.98	0.36	0.33		
			Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.43	2.09		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 414.76	816.92	35.75	24.22	5.08	110.17	5.69	3.44		

10/17/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Babgulyás (gluténmentes)	1 587.25	379.72	22.92	14.99	2.94	37.38	0.47	1.78		
		Fokhagymás csirkemell	665.02	159.10	27.52	4.12	0.63	2.65	0.25	1.19		
		Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.26		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Összesen:	4 174.87	998.77	60.00	28.08	4.61	124.34	5.72	4.47		
10/18/2025 szombat (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	811.48	194.13	2.06	5.15	0.60	33.29	20.42	0.85	 	
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	748.57	179.08	21.05	9.89	1.84	1.26	0.00	0.43		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Paprikasaláta	235.67	56.38	1.47	0.37	0.00	11.73	7.99	0.40		
		Összesen:	3 169.85	758.33	32.06	21.58	3.14	105.60	28.41	1.92		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!