

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/8/2025 hétfő	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Köménymagleves SZI.GM.	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
				Fokhagymás csirkemell SZI.GM	665.02	159.10	27.52	4.12	0.63	2.65	0.25	1.19		
				Zöldborsófőzelék mir.SZI.GM.	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21	 	
				Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
				Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
				Összesen:	3 396.26	812.50	47.23	21.26	2.92	102.37	5.01	2.70		
12/9/2025 kedd	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves SZI.GM.	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
				Zöldséges sertésragu SZI.GM.	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
				Tészta köret 4 toj.* SZI.GM.	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
				Almalé 0,20l 100 %, Happy Day	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
				Összesen:	3 570.18	854.11	28.59	25.55	4.70	125.04	23.73	2.24		

12/10/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves tésztabetét SZI.GM.	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Spenót főtt burgonyával SZI.GM	1 751.75	419.08	13.36	11.70	2.01	62.66	0.34	0.50	 	
			Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Párolt csirkemell SZI.TTGM.	749.54	179.31	27.30	7.17	0.96	1.18	0.00	0.41		
			Összesen:	3 370.64	806.37	44.99	22.20	3.21	101.64	1.79	2.12		
12/11/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves SZIGM.	646.01	154.55	3.58	8.00	2.91	16.22	1.17	1.28	 	
			Bolognai spagetti (sl.) SZI.GM	3 147.71	753.04	26.52	35.46	12.53	79.58	10.48	1.95		
			Pirított tökmag SZI.	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 213.20	1 007.95	34.05	48.85	16.29	104.00	11.65	3.23		

12/12/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Babgulyás (s.comb) SZI.GM.	1 587.25	379.72	22.92	14.99	2.94	37.38	0.47	1.78		
		Mákos metélt SZI.GM	2 694.00	644.50	9.13	18.58	3.59	107.95	28.34	0.40		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 397.58	1 052.05	32.37	33.89	6.53	150.93	28.81	2.19		
12/13/2025 szombat (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves SZI.GM	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
		Szerb rizseshús SZI.	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.41	0.63		
		Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 503.00	838.04	34.84	28.52	5.44	108.87	6.98	1.73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!