

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/15/2025 hétfő	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (friss) SZI.GM.	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
				Székelykáposzta (sc.) SZI.GM.	291.06	69.63	0.90	7.30	9.35	0.00	1.83	3.53		
				Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
				Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
				Összesen:	1 848.34	442.18	6.10	11.66	9.86	74.70	3.32	4.82		
12/16/2025 kedd	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves SZI.GM.	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30		
				Afrikai harcsapörkölt SZIGM.	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
				Barna rizs SZI.GM.	1 583.64	377.38	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.21		
				Pirított napraforgómag SZI.	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
				Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
				Alpro szójadesszert vaníliás 1	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
				Összesen:	3 615.43	863.44	37.33	28.89	2.99	111.52	16.15	2.86		

12/17/2025 szerda (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves SZI.GM.	811.48	194.13	2.06	5.15	0.60	33.29	20.42	0.85	 	
		Sült csirkecombfilé SZI.GM.	690.20	165.12	21.61	7.31	1.46	1.41	0.25	1.25		
		Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Káposzta saláta SZI.	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Geszti Eszti 30 gr.gesztenyerű	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Összesen:	3 460.21	827.80	34.19	18.80	6.17	123.95	35.12	2.77		
12/18/2025 csütörtök (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tarhonyás hús (sc.) SZI.GM.	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.43	2.09		
		Almalé 100% 1/1 Happy Day	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 084.10	737.82	31.01	21.46	4.92	104.49	29.63	2.86		

12/19/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tejberizs kakaós szórat SZI.GM	2 867.08	685.90	15.50	6.36	3.28	140.46	64.96	0.89		
		Lencseleves SZI.GM.	1 049.68	251.12	12.04	5.85	0.61	36.80	0.44	0.59		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 062.17	971.81	27.94	12.61	3.89	184.26	65.40	1.49		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!