

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Sertésült csíkok (gluténmentes)	1 084.65	259.48	21.70	15.80	3.79	7.00	0.31	1.32		
			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		
			Összesen:	3 451.21	825.65	32.16	27.77	5.26	104.91	34.56	4.23		
1/6/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (gluténmentes)	542.61	129.81	3.45	6.00	1.03	14.39	0.06	0.42	  	
			Joghurtos csirkés tészta (gluténment.)	2 824.98	675.83	37.16	18.20	7.62	86.84	3.40	2.11	 	
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 589.13	858.64	40.91	24.20	8.65	113.23	15.46	2.53		

1/7/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	0.87		
			Burgonyafőzelék (gluténmentes)	1 325.48	317.10	6.51	10.20	3.79	48.32	1.78	1.24	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 388.59	810.67	35.26	26.26	5.79	102.43	3.86	3.40		
1/8/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sütőtökrémleves (gluténmentes)	790.53	189.12	3.65	6.42	1.08	28.27	1.59	0.87	 	
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 440.74	823.14	31.58	20.94	4.31	126.88	28.93	4.00		

1/9/2026 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		
			Sült csirkecomb (gluténmentes)	748.57	179.08	21.05	9.89	1.84	1.26	0.00	0.43		
			Párolt vegyes zöldség	752.80	10.74	10.56	1.92	0.18	29.42	0.00	8.24		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 746.08	726.83	56.38	28.75	5.16	98.56	1.62	11.31		
1/10/2026 szombat (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
			Flekkén szelet (gluténmentes)	1 060.76	253.77	23.04	15.47	3.91	4.99	0.23	1.21		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 286.88	786.33	34.14	24.88	4.97	103.07	6.79	2.50		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!