

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00582)	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Erdei gyümölcsmártás (gluténmentes)	1 382.91	330.84	4.23	16.07	4.84	41.37	19.37	0.39	 	
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Összesen:	3 111.17	744.30	32.61	26.31	7.82	92.07	19.67	2.94		
1/13/2026 kedd	(00582)	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	811.48	194.13	2.06	5.15	0.60	33.29	20.42	0.85	 	
			Sült csirkemell (gluténmentes)	650.32	155.58	27.33	4.12	0.63	1.96	0.25	1.19		
			Kukoricás rizs (gluténmentes)	1 599.06	382.55	8.89	6.90	0.84	70.77	0.00	0.80		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 360.93	804.05	39.38	16.67	2.07	121.22	26.87	3.60			

1/14/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.51	0.97		
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	981.48	234.80	23.46	13.70	3.74	3.92	0.18	0.43		
			Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21	 	
			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:	3 658.16	875.16	44.03	27.98	5.70	106.77	4.93	2.50		
1/15/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Lencseleves (gluténmentes)	1 049.68	251.12	12.04	5.85	0.61	36.80	0.44	0.59		
			Rántott hal (gluténmentes)	1 452.82	347.56	18.95	18.07	3.10	17.79	0.07	1.00	   	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Összesen:	3 659.95	875.58	38.59	24.58	3.78	112.99	2.41	3.21		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	951.52	227.64	17.06	10.51	2.47	15.40	0.05	0.42		
		Sajtos-tejfölös tészta (gluténmentes)	2 394.11	572.75	15.56	24.34	11.84	71.22	5.60	1.25		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 461.96	828.22	32.94	35.17	14.31	92.22	5.65	1.68		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!