

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	477.57	114.25	3.42	2.89	0.35	18.04	0.36	0.30	 	
			Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 751.75	419.08	13.36	11.70	2.01	62.66	0.34	0.50	 	
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
			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:	3 412.65	816.43	27.04	23.73	4.81	112.57	2.15	1.92		
1/27/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (gluténment.)	421.01	100.72	2.00	2.39	0.28	16.96	0.36	0.97	 	
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 145.34	274.00	22.20	17.99	5.38	5.31	0.36	1.05		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 400.07	813.41	33.38	28.36	6.59	103.99	5.72	2.57		

1/28/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	591.76	141.57	5.04	2.96	0.34	22.98	0.36	0.33		
			Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	1 170.66	280.06	19.56	17.46	5.35	9.65	1.83	0.82	  	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 640.74	870.99	28.90	27.59	6.56	121.63	17.55	1.83		
1/29/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Vagdalt (gluténmentes)	1 430.90	342.32	14.65	24.80	7.34	14.16	0.07	0.46	 	
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 166.68	279.11	7.93	13.88	4.37	29.23	1.83	0.88	 	
			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:	3 608.86	863.37	26.65	42.24	12.10	88.92	3.05	3.13		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (gluténment.)	1 441.41	344.83	24.52	10.71	2.34	36.74	0.47	1.48		
		Burgonyás tészta (gluténmentes)	2 353.65	563.08	8.37	10.22	1.22	106.67	3.53	0.71		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 855.06	922.26	33.49	21.03	3.56	145.81	5.90	3.19		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!