

Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04		
			Aprópecsenye (gluténmentes)	904.58	216.41	21.45	12.82	3.43	3.38	0.33	1.00		
			Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 529.38	844.36	43.15	29.48	5.95	96.65	4.61	3.14		
2/17/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	811.48	194.13	2.06	5.15	0.60	33.29	20.42	0.85		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	0.87		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 573.60	854.93	33.15	21.07	2.59	129.02	31.18	2.66		

2/18/2026 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Lebbencsleves (gluténmentes)	634.47	151.79	2.99	3.70	0.81	25.96	0.44	1.31		
			Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19	 	
			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:	3 074.80	735.60	34.38	25.49	7.49	88.37	3.82	4.35		
2/19/2026 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Budapest ragu (gluténmentes)	1 193.66	285.56	31.33	11.49	2.41	13.55	0.47	1.31		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 644.71	871.94	41.39	23.00	3.72	123.75	20.84	1.98		

2/20/2026 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		
		Flekkén szelet (gluténmentes)	1 060.76	253.77	23.04	15.47	3.91	4.99	0.23	1.21		
		Párolt vegyes zöldség	752.80	10.74	10.56	1.92	0.18	29.42	0.00	8.24		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Gluténmentes baguett	1 024.10	245.00	2.90	3.10	0.40	47.00	2.30	1.70		
		Összesen:	4 497.19	906.52	61.62	31.80	6.83	128.65	3.00	12.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!