

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 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		
			Sertéssült (gluténmentes)	1 171.68	280.31	25.80	16.46	4.26	6.61	0.31	1.16		
			Lencsefőzelék (gluténmentes)	1 997.79	477.94	23.43	12.93	3.51	64.96	2.33	0.77	    	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 035.34	965.40	52.90	32.55	8.16	110.10	3.79	3.71		
3/3/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Lebbencsleves (gluténmentes)	634.47	151.79	2.99	3.70	0.81	25.96	0.44	1.31		
			Mexikói sertéstokány (gluténmentes)	1 144.75	273.86	20.47	13.59	3.13	14.97	2.93	0.74		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 519.64	842.02	31.22	25.23	4.84	118.52	3.37	2.36		

3/4/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Bakonyi sertésragu (gluténmentes)	1 240.51	296.77	22.18	18.41	6.50	9.99	1.83	1.34	 	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Tejszínes sárgarépa-krémlés (gm.)	676.73	161.90	3.00	7.13	3.40	20.81	0.61	0.72	 	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 958.58	947.03	29.68	33.21	10.77	129.80	25.80	2.75		
3/5/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 751.75	419.08	13.36	11.70	2.01	62.66	0.34	0.50	 	
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 316.33	793.38	37.61	24.01	5.41	101.46	1.83	2.90		

3/6/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csirkeraguleves (gluténmentes)	837.21	200.29	19.34	6.26	0.89	15.86	0.05	1.20		
		Túrós metélt (gluténmentes)	2 729.22	652.92	19.30	20.46	8.38	95.50	23.61	0.82		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 740.93	894.96	39.12	27.20	9.27	119.76	23.66	2.03		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!