

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves (gluténmentes)	446.66	106.86	3.77	3.23	0.44	15.27	0.34	0.32		
			Harcsapaprikás (gluténmentes)	1 120.37	268.03	18.07	15.29	3.48	13.78	2.36	0.95		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 501.69	837.73	30.08	26.30	4.82	118.16	2.70	1.62		
3/10/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30		
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 147.71	753.04	26.52	35.46	12.53	79.58	10.48	1.95		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 808.64	911.16	32.06	40.09	13.39	101.91	10.57	2.26		

3/11/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Rántott csirkemell (gluténment.)	1 546.27	369.92	33.04	14.43	2.18	18.38	0.07	1.17		
			Almalé (100%)	288.42	69.00	0.60	0.60	0.14	16.50	15.00	0.02		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 430.41	820.68	42.99	19.88	5.39	108.54	23.77	2.23		
3/12/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (gluténment.)	421.01	100.72	2.00	2.39	0.28	16.96	0.36	0.97		
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 166.68	279.11	7.93	13.88	4.37	29.23	1.83	0.88		
			Pulykapörkölt	859.45	205.61	21.26	11.16	2.20	4.84	0.41	1.39		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 228.82	772.44	33.12	29.22	7.05	89.01	3.75	4.09		

3/13/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	1 407.57	336.74	22.80	10.55	2.46	36.80	0.47	1.29		
		Grill csirkecomb (gluténmentes)	674.34	161.32	23.01	7.29	1.63	0.70	0.00	1.25		
		Petrezselymes rizs (gluténmentes)	1 806.19	432.10	8.13	9.59	1.11	77.79	0.00	1.10		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 283.59	1 024.78	56.32	28.11	5.23	134.26	5.47	3.89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!