

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (gluténment.)	646.01	154.55	3.58	8.00	2.91	16.22	1.17	1.28	 	
			Pincepörkölt (gluténmentes)	2 141.49	512.32	31.49	16.88	4.78	56.83	0.53	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 359.55	803.72	37.12	26.53	7.89	98.95	4.75	5.19		
3/17/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	591.76	141.57	5.04	2.96	0.34	22.98	0.36	0.33		
			Vadas tokány (gluténmentes)	1 224.09	292.84	22.80	17.80	6.11	9.63	4.32	1.22	     	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 857.19	922.77	32.34	28.43	7.32	131.61	28.04	2.24		

3/18/2026 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Burgonyaleves (gluténmentes)	650.92	155.72	2.92	3.36	0.41	27.57	0.47	1.12	 	
			Budapest sertésragu (gluténment.)	1 261.32	301.75	27.64	14.96	3.68	13.46	0.47	1.22		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 672.96	878.69	38.08	26.26	4.99	120.38	0.94	2.65		
3/19/2026 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Kertészleves (gluténmentes)	369.75	88.46	3.26	1.93	0.22	14.19	0.34	1.07		
			Chili con carne	2 842.28	679.97	43.18	19.98	4.04	76.65	1.38	0.81		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 724.08	890.93	47.89	23.46	4.46	114.34	2.87	2.73		

3/20/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	951.52	227.64	17.06	10.51	2.47	15.40	0.05	0.42		
		Zöldséges rizses csirkemáj	2 543.46	608.48	29.88	18.09	3.10	80.68	0.00	1.44		
		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:	3 890.47	930.74	49.32	29.28	5.60	115.05	5.05	2.11		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!