

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.26		
			Karfiolkrémleves (gluténmentes)	574.94	137.55	5.69	3.84	0.96	19.18	0.09	0.52	 	
			Halrogogós (gluténmentes)	913.88	218.63	16.19	11.24	1.93	9.86	0.35	1.31		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 461.41	828.09	30.56	24.27	3.90	116.58	6.64	3.85		
3/24/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Sült csirkemell (gluténmentes)	650.32	155.58	27.33	4.12	0.63	1.96	0.25	1.19		
			Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 301.75	789.90	48.12	17.92	2.53	104.11	4.83	2.65		

3/25/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Pásztortarhonya (gluténmentes)	3 131.84	749.24	32.69	23.02	6.55	81.77	2.71	1.68		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 674.69	879.11	35.65	26.43	6.96	102.62	4.98	3.03		
3/26/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04	 	
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 121.65	268.34	5.18	12.57	3.65	32.07	1.43	1.12	 	
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	1 276.51	305.38	14.18	21.83	6.84	10.70	0.35	1.09		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 270.65	782.45	23.52	41.47	11.62	72.29	2.97	4.10		

3/27/2026 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		
		Mákos metélt (gluténmentes)	2 694.00	644.50	9.13	18.58	3.59	107.95	28.34	0.40		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 251.74	1 017.16	33.97	29.61	5.93	150.29	28.81	1.89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!