







Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
		Aprópecsenye (gluténmentes)	904.58	216.41	21.45	12.82	3.43	3.38	0.33	1.00		
		Burgonyafőzelék (gluténmentes)	1 325.48	317.10	6.51	10.20	3.79	48.32	1.78	1.24		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	3 129.18	748.61	31.21	27.23	7.73	90.10	3.60	3.45		
4/14/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldborsóleves (gluténmentes)	591.76	141.57	5.04	2.96	0.34	22.98	0.36	0.33		
		Csirkés carbonara (gluténmentes)	1 219.75	291.81	22.17	17.29	6.21	9.80	0.05	0.61		
		Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	3 819.31	913.72	32.25	27.50	7.42	129.14	3.77	1.66		

4/15/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Gyümölcsleves (gluténmentes)	992.55	237.45	4.39	1.88	0.75	48.43	20.10	0.51	 	
			Rántott csirkemell (gluténment.)	1 546.27	369.92	33.04	14.43	2.18	18.38	0.07	1.17	   	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 832.35	916.83	45.24	17.91	3.11	131.26	26.37	2.86		
4/16/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	477.57	114.25	3.42	2.89	0.35	18.04	0.36	0.30	 	
			Rozmaringos csirkecomb (gluténmentes)	620.33	148.40	20.94	6.78	1.50	0.71	0.00	0.93		
			Barna rizs	1 583.64	377.38	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.21		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 303.18	788.74	32.98	18.21	2.75	122.50	22.26	2.45		

4/17/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Babgulyás (gluténmentes)	1 587.25	379.72	22.92	14.99	2.94	37.38	0.47	1.78		
		Flekkén szelet (gluténmentes)	1 060.76	253.77	23.04	15.47	3.91	4.99	0.23	1.21		
		Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
		Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 125.13	986.87	54.91	31.54	6.94	117.36	7.69	3.88		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!