










## Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
	Vöröslencse krémleves (gluténmentes)	466.07	111.50	1.74	6.80	1.76	10.21	1.49	0.57	 	
	Kukoricás csirkemell	1 003.96	240.18	23.43	7.53	1.00	19.37	0.00	1.34		
	Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	Összesen:	3 848.11	920.59	36.08	30.32	6.45	124.17	10.19	2.23		
4/21/2026 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
	Baconos-sajtos hal (gluténmentes)	1 413.90	338.25	24.02	23.25	9.32	6.89	1.31	1.85	  	
	Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	3 669.86	877.96	30.70	34.05	10.60	107.94	5.04	2.89		

4/22/2026 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	1 399.86	334.89	16.47	5.54	0.82	53.41	0.13	0.61		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 734.08	893.31	43.62	29.51	5.75	107.46	2.21	2.52				
4/23/2026 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Szerb rizses csirkemell	2 594.39	620.67	33.38	17.20	2.11	82.28	0.41	1.37		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 399.55	812.86	37.08	18.12	2.24	122.65	24.21	1.61				

