

Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 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		
	Sült csirkemell (gluténmentes)	650.32	155.58	27.33	4.12	0.63	1.96	0.25	1.19		
	Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	Összesen:	3 114.66	745.14	44.17	11.60	1.63	113.28	19.34	2.28		
5/5/2026 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Rántott sertésborda (gluténmentes)	1 686.17	403.39	28.60	20.17	5.03	18.26	0.07	0.60		
	Kukoricás rizs (gluténmentes)	1 599.06	382.55	8.89	6.90	0.84	70.77	0.00	0.80		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
	Összesen:	3 800.78	909.28	39.52	27.81	5.89	116.72	20.07	2.23		

5/6/2026 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	1 170.66	280.06	19.56	17.46	5.35	9.65	1.83	0.82	  	
			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:	3 661.31	875.92	26.96	28.02	6.63	124.46	5.56	1.89		
5/7/2026 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Lebbencsleves (gluténmentes)	634.47	151.79	2.99	3.70	0.81	25.96	0.44	1.31		
			Aprópecsenye (gluténmentes)	904.58	216.41	21.45	12.82	3.43	3.38	0.33	1.00		
			Finomfőzelék	913.07	218.44	7.78	8.33	1.32	27.02	2.08	0.97	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 141.25	751.50	33.99	26.64	5.76	89.46	4.00	4.13		

