

## Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Gyümölcsleves (gluténmentes)	992.55	237.45	4.39	1.88	0.75	48.43	20.10	0.51		
		Zöldséges vagadalt szelet (gluténmentes)	1 425.01	340.91	16.15	21.98	6.84	16.95	0.35	1.09		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 851.69	921.45	28.62	30.13	8.29	127.10	22.35	2.84		
5/12/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zellerkrémleves (gluténmentes)	542.61	129.81	3.45	6.00	1.03	14.39	0.06	0.42		
		Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 147.71	753.04	26.52	35.46	12.53	79.58	10.48	1.95		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 911.67	935.80	30.37	41.76	13.56	105.97	10.54	2.38		

5/13/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	0.87		
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 166.68	279.11	7.93	13.88	4.37	29.23	1.83	0.88		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 049.05	729.45	37.54	26.07	5.86	81.50	3.39	3.54		
5/14/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Sült csirkecombfilé	690.20	165.12	21.61	7.31	1.46	1.41	0.25	1.25		
			Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.26		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 414.74	816.92	36.55	23.62	7.12	113.23	19.00	3.46		

