






Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Köménymaglevés (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
	Sertéssült (gluténmentes)	1 171.68	280.31	25.80	16.46	4.26	6.61	0.31	1.16		
	Lencsefőzelék (gluténmentes)	1 997.79	477.94	23.43	12.93	3.51	64.96	2.33	0.77	 	
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	4 379.21	1 047.66	52.36	37.06	8.67	119.50	4.31	3.23		
5/19/2026 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Kertészleves (gluténmentes)	369.75	88.46	3.26	1.93	0.22	14.19	0.34	1.07		
	Harcspaprikás (gluténmentes)	1 120.37	268.03	18.07	15.29	3.48	13.78	2.36	0.95	 	
	Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	Összesen:	3 483.94	833.48	25.93	24.69	4.57	123.07	6.06	2.71		

5/20/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30	 	
			Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.43	2.09		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 545.28	848.15	36.58	24.99	5.62	115.01	22.51	2.65		
5/21/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	811.48	194.13	2.06	5.15	0.60	33.29	20.42	0.85	 	
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 673.34	878.78	31.23	28.07	4.97	122.60	20.43	2.41		

