







Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldséges zellerleves (gluténment.)	421.01	100.72	2.00	2.39	0.28	16.96	0.36	0.97	 	
		Serpenyősburgonya virslivel (gluténment.)	2 058.42	492.45	17.75	20.62	7.54	57.56	0.52	2.15		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 317.10	793.56	22.28	25.02	8.02	114.82	3.93	4.98		
6/2/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldséges zöldbableves (gluténmentes)	459.69	109.97	2.77	2.42	0.29	18.65	0.50	0.94		
		Tavaszi rizses csirkemell (gluténmentes)	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	3 378.19	808.18	39.34	16.56	4.46	123.53	14.20	3.33		

6/3/2026 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
		Tejszínes-paradicsomos halragu (gluténmentes)	1 336.95	319.84	18.35	17.43	6.08	19.73	4.71	0.65	  	
		Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 860.20	923.49	26.09	27.60	7.31	137.01	8.43	1.69		
6/4/2026 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
		Húspogácsa szelet (gluténmentes)	1 264.96	302.62	14.97	21.18	7.07	10.49	0.37	0.63		
		Tökfőzelék (gluténmentes)	1 121.65	268.34	5.18	12.57	3.65	32.07	1.43	1.12	 	
		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:	3 397.89	812.90	24.22	37.31	11.11	88.09	2.95	3.54				

