

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
	Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19	 	
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Összesen:	3 055.18	730.90	33.13	24.71	6.99	91.47	23.72	3.41		
6/9/2026 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04	 	
	Vadas tokány (gluténmentes)	1 224.09	292.84	22.80	17.80	6.11	9.63	4.32	1.22	 	
	Spagetti (gluténmentes)	1 367.53	327.16	3.20	6.85	0.83	61.60	2.69	0.94		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Összesen:	3 390.83	811.20	30.01	30.27	7.87	101.45	7.05	3.26		

6/10/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 769.49	423.32	7.79	6.85	0.87	79.20	23.22	0.27		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 174.88	759.54	31.96	15.18	1.78	117.81	24.67	2.62		
6/11/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Rántott csirkemell (gluténment.)	1 546.27	369.92	33.04	14.43	2.18	18.38	0.07	1.17		
			Mexikói rizs	1 767.22	422.78	9.18	8.77	1.00	76.00	0.00	1.00		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	3 878.22	927.80	43.78	23.83	3.19	125.61	25.07	2.42		

6/12/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	1 407.57	336.74	22.80	10.55	2.46	36.80	0.47	1.29		
		Burgonyás tészta (gluténmentes)	2 353.65	563.08	8.37	10.22	1.22	106.67	3.53	0.71		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 948.63	944.66	31.99	21.24	3.68	152.15	5.33	2.71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!