




Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Burgonyaleves (gluténmentes)	650.92	155.72	2.92	3.36	0.41	27.57	0.47	1.12		
		Flekkén szelet (gluténmentes)	1 060.76	253.77	23.04	15.47	3.91	4.99	0.23	1.21		
		Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21		
		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:	3 802.10	909.59	44.23	30.13	5.91	110.05	4.94	3.39		
6/16/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Fokhagymás gyöngybableves (gluténment.)	1 143.47	273.56	11.08	6.49	0.83	42.83	0.38	1.10		
		Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
		Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
		Uborka saláta	176.63	42.26	1.49	0.14	0.00	8.70	5.99	0.05		
		Összesen:	3 661.76	876.02	37.91	24.04	2.58	126.34	6.78	2.63		

6/17/2026 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.51	0.97		
			Brassói aprópecsenye	2 105.28	503.66	30.28	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 306.85	791.12	35.70	25.13	8.62	102.18	14.53	3.14		
6/18/2026 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30	 	
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 147.71	753.04	26.52	35.46	12.53	79.58	10.48	1.95		
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Összesen:	3 847.12	920.36	34.03	43.30	13.99	95.16	10.57	2.25		

