

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Sertésült csíkok (gluténmentes)	1 084.65	259.48	21.70	15.80	3.79	7.00	0.31	1.32		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 769.49	423.32	7.79	6.85	0.87	79.20	23.22	0.27		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 753.26	897.90	32.74	26.86	5.17	124.60	25.02	2.80		
9/15/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30	 	
			Tejszínes baconos csirkés tészta (gluténmentes)	2 984.05	713.89	36.93	26.95	12.38	77.13	3.07	2.27	 	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 676.65	879.58	42.39	31.42	13.24	102.06	3.16	2.57		

9/16/2026 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		
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 166.68	279.11	7.93	13.88	4.37	29.23	1.83	0.88	 	
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 145.66	752.55	35.46	33.50	8.79	73.04	3.39	3.28		
9/17/2026 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	  	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 466.74	829.36	42.15	17.13	2.54	117.13	21.97	2.63		

9/18/2026 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		
		Tejberizs kakaós szóráttal	2 867.08	685.90	15.50	6.36	3.28	140.46	64.96	0.89		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 420.06	1 057.43	38.70	17.31	5.74	184.26	65.43	2.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!