

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	477.57	114.25	3.42	2.89	0.35	18.04	0.36	0.30	 	
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	0.87		
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	1 399.86	334.89	16.47	5.54	0.82	53.41	0.13	0.61		
			Gluténmentes baguett	256.03	61.25	0.73	0.78	0.10	11.75	0.58	0.43		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 196.81	764.78	46.48	18.06	2.37	100.54	1.48	2.22		
9/29/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (gluténment.)	646.01	154.55	3.58	8.00	2.91	16.22	1.17	1.28	 	
			Budapest sertésragu (gluténment.)	1 261.32	301.75	27.64	14.96	3.68	13.46	0.47	1.22		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 636.38	869.95	38.82	31.06	7.49	106.43	1.64	2.82		

9/30/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csirkekockák hentes módra (gluténment.)	989.44	236.71	28.88	10.52	2.37	6.05	0.93	1.98	 	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 085.17	738.08	37.76	17.79	3.25	105.47	20.93	2.25		
10/1/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 147.71	753.04	26.52	35.46	12.53	79.58	10.48	1.95		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 796.95	908.36	29.26	38.36	12.89	107.66	22.84	2.25		

10/2/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Alföldi betyárgulyás (gluténmentes)	1 300.25	311.06	17.45	15.60	5.38	24.22	1.34	1.49		
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	748.57	179.08	21.05	9.89	1.84	1.26	0.00	0.43		
		Rizi-bizi (gluténmentes)	1 703.04	407.42	10.77	6.04	0.68	76.90	0.00	0.52		
		Összesen:	3 751.86	897.56	49.27	31.53	7.90	102.38	1.34	2.44		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!