

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04	 	
			Aprópecsenye (gluténmentes)	904.58	216.41	21.45	12.82	3.43	3.38	0.33	1.00		
			Finomfőzelék	913.07	218.44	7.78	8.33	1.32	27.02	2.08	0.97	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 128.91	748.55	34.69	28.32	5.88	84.12	3.60	3.92		
10/6/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (gluténmentes)	329.92	78.93	1.87	2.17	0.25	12.54	0.83	1.12		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Bakonyi csirkeragu (gluténmentes)	1 162.86	278.20	26.79	12.60	4.31	13.60	1.86	1.53	 	
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	3 554.00	850.25	33.38	22.30	5.43	124.86	6.05	3.34		

10/7/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	526.19	125.88	5.24	4.23	0.86	15.86	0.09	0.30	 	
			Rántott hal (gluténmentes)	1 452.82	347.56	18.95	18.07	3.10	17.79	0.07	1.00	    	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	3 570.38	854.15	33.01	28.22	8.04	103.73	11.51	2.73		
10/8/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Szárnyasvagdalt szelet (gluténmentes)	769.82	184.17	16.11	7.21	1.31	10.50	0.35	1.15		
			Rizi-bizi (gluténmentes)	1 703.04	407.42	10.77	6.04	0.68	76.90	0.00	0.52		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 494.93	836.11	30.44	17.16	2.40	136.05	26.92	2.78		

10/9/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (gluténment.)	1 441.41	344.83	24.52	10.71	2.34	36.74	0.47	1.48		
		Káposztás kocka (gluténment.)	2 218.49	530.74	5.78	8.21	0.99	106.10	32.00	1.69		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 805.31	910.36	30.70	19.32	3.33	149.84	32.47	3.18		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!