

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Paradicsomos káposzta (gluténmentes)	1 500.69	359.02	6.79	8.81	1.08	59.38	33.10	1.13		
			Sertéssült (gluténmentes)	1 171.68	280.31	25.80	16.46	4.26	6.61	0.31	1.16		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 010.26	959.40	37.14	29.58	5.85	128.59	34.90	3.56		
10/13/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (gluténmentes)	542.61	129.81	3.45	6.00	1.03	14.39	0.06	0.42	  	
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 847.57	442.00	29.48	18.81	5.24	12.85	0.97	1.04	  	
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Összesen:	3 973.82	950.67	40.13	32.51	7.17	96.99	1.03	1.77		

10/14/2026 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 751.75	419.08	13.36	11.70	2.01	62.66	0.34	0.50	 	
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 508.42	839.34	29.25	24.97	5.25	111.64	2.19	2.08		
10/15/2026 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Felesborsóleves (gluténmentes)	902.62	215.94	10.07	3.34	0.46	35.70	0.30	1.09		
			Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.43	2.09		
			Uborka saláta	176.63	42.26	1.49	0.14	0.00	8.70	5.99	0.05		
			Összesen:	3 624.13	867.02	41.07	24.04	5.20	118.69	9.72	3.23		

10/16/2026 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténment.)	1 049.84	251.16	20.14	10.00	3.27	19.21	1.36	1.23		
		Pirított baconos sertésborda (gluténment.)	1 162.93	278.21	22.08	17.62	4.98	7.20	0.56	1.14		
		Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.26		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Összesen:	4 135.37	989.32	51.78	36.59	9.29	110.72	6.92	3.87		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!