

## Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

|                     | Diéta                                    |   | Étlap tétel                      | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------|------------------------------------------|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 10/19/2026<br>hétfő | (00582)<br>Szakiskola gluténmentes Komló | E | Burgonyaleves (gluténmentes)     | 650.92       | 155.72         | 2.92        | 3.36     | 0.41           | 27.57          | 0.47      | 1.12   |            |          |
|                     |                                          |   | Zöldséges hal (gluténmentes)     | 969.87       | 232.03         | 18.28       | 11.81    | 1.96           | 11.46          | 0.01      | 0.54   |            |          |
|                     |                                          |   | Jázmin rizs                      | 1 578.56     | 377.65         | 6.66        | 8.33     | 1.03           | 68.40          | 0.11      | 0.29   |            |          |
|                     |                                          |   | Céklasaláta                      | 154.66       | 37.00          | 0.70        | 0.10     | 0.00           | 8.20           | 6.20      | 0.75   |            |          |
|                     |                                          |   | Gesztenye Marci                  | 373.69       | 89.40          | 1.14        | 3.15     | 2.79           | 14.01          | 8.70      | 0.01   |            |          |
|                     |                                          |   | Összesen:                        | 3 727.70     | 891.80         | 29.70       | 26.75    | 6.19           | 129.64         | 15.49     | 2.71   |            |          |
| 10/20/2026<br>kedd  | (00582)<br>Szakiskola gluténmentes Komló | E | Zöldségleves (gluténmentes)      | 387.07       | 92.60          | 1.80        | 2.66     | 0.31           | 14.90          | 0.34      | 0.36   |            |          |
|                     |                                          |   | Bolognai spagetti (gluténmentes) | 3 147.71     | 753.04         | 26.52       | 35.46    | 12.53          | 79.58          | 10.48     | 1.95   |            |          |
|                     |                                          |   | Körte                            | 177.08       | 42.36          | 0.32        | 0.24     | 0.00           | 9.60           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                     |                                          |   | Összesen:                        | 3 711.86     | 888.00         | 28.64       | 38.36    | 12.84          | 104.08         | 10.82     | 2.31   |            |          |

|                                    |                               |   |                                       |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/21/2026<br>szerda<br>(00582)    | Szakiskola gluténmentes Komló | E | Zöldséges karfiolleves (gluténmentes) | 427.70   | 102.32 | 2.44  | 2.90  | 0.36 | 16.08  | 0.36 | 0.30 |                                                                                      |  |
|                                    |                               |   | Burgonyafőzelék (gluténmentes)        | 1 325.48 | 317.10 | 6.51  | 10.20 | 3.79 | 48.32  | 1.78 | 1.24 |   |  |
|                                    |                               |   | 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:                             | 3 378.34 | 808.21 | 34.26 | 31.11 | 8.38 | 93.18  | 3.70 | 3.01 |                                                                                                                                                                         |  |
| 10/22/2026<br>csütörtök<br>(00582) | Szakiskola gluténmentes Komló | E | Bableves (gluténmentes)               | 1 187.83 | 284.17 | 10.32 | 10.13 | 1.20 | 37.14  | 0.47 | 1.65 |                                                                                      |  |
|                                    |                               |   | Csirkemell zöldséges rizsszel         | 2 142.89 | 473.14 | 34.65 | 6.12  | 0.84 | 78.97  | 0.34 | 2.21 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                    |                               |   | Szőlő                                 | 337.04   | 80.63  | 0.60  | 0.30  | 0.00 | 18.10  | 0.00 | 0.01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                    |                               |   | Összesen:                             | 3 667.76 | 837.94 | 45.57 | 16.55 | 2.04 | 134.21 | 0.81 | 3.87 |                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!