mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.



	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	526.19	125.88	5.24	4.23	0.86	15.86	0.09	0.30		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 642.19	871.34	36.14	29.05	5.61	114.06	6.97	3.17		
11/3/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Burgonyaleves (gluténmentes)	650.92	155.72	2.92	3.36	0.41	27.57	0.47	1.12		
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	1 276.51	305.38	14.18	21.83	6.84	10.70	0.35	1.09		
			Lencsefőzelék (gluténmentes)	1 997.79	477.94	23.43	12.93	3.51	64.96	2.33	0.77		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 437.27	1 061.54	41.98	39.67	10.96	126.73	4.30	3.83		





ISKOLA ÉTTEREM

11/4/2026 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges zellerleves (gluténment.)	421.01	100.72	2.00	2.39	0.28	16.96	0.36	0.97	
			Bugaci sertésragu (gluténmentes)	1 491.37	356.79	28.24	20.53	5.49	13.91	0.90	0.73	
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 673.10	878.73	37.76	30.86	6.67	110.22	1.26	2.01	
11/5/2026 csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges zöldbableves (gluténmentes)	459.69	109.97	2.77	2.42	0.29	18.65	0.50	0.94	
			Halrogogós (gluténmentes)	913.88	218.63	16.19	11.24	1.93	9.86	0.35	1.31	
			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	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
			Összesen:	3 226.63	771.91	27.65	16.00	2.40	123.64	22.75	3.69	

ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2026 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		
			Sajtos-tejfölös tészta (gluténmentes)	2 394.11	572.75	15.56	24.34	11.84	71.22	5.60	1.25		
			Összesen:	3 801.68	909.49	38.36	34.89	14.30	108.02	6.07	2.54		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!