ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19		
			Összesen:	2 158.57	516.40	31.18	22.66	6.79	45.97	2.57	2.55		

ISKOLA ÉTTEREM

11/10/2026 kedd	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldborsóleves (gluténmentes)	438.74	104.96	4.01	2.77	0.32	15.49	0.12	0.31		
			Tészta köret (gluténmentes)	718.85	171.97	1.60	4.35	0.52	30.80	1.34	0.47		
			Vitamin saláta (diab.)	115.67	27.67	1.35	0.16	0.02	5.01	6.00	0.25		
			Sertéspörkölt (GLUTÉNMENTES)	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Összesen:	2 085.39	498.89	24.28	19.41	3.81	54.97	7.73	1.52		

ISKOLA ÉTTEREM

11/11/2026 szerda	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Csontleves (gluténmentes)	270.52	64.72	2.64	1.69	0.03	9.68	0.10	0.35		
			Pirított baconos sertésborda (gluténment.)	1 104.41	264.21	21.90	17.48	4.94	4.40	0.53	1.14		
			Fehérbabfőzelék (gluténmentes)	1 112.28	266.10	12.22	8.45	2.64	34.65	1.12	0.24		
			Összesen:	2 487.21	595.03	36.76	27.62	7.61	48.73	1.75	1.73		

ISKOLA ÉTTEREM



11/12/2026 csütörtök	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Paradicsom leves (gluténmentes)	382.76	91.57	1.52	4.10	0.49	10.94	18.37	0.83		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	2 856.43	683.36	29.01	18.58	3.71	97.89	24.57	3.71		

ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2026 péntek	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (gluténment.)	1 004.83	240.39	15.31	14.07	5.43	12.40	1.57	1.97		
			Flekken szelet (gluténmentes)	1 060.76	253.77	23.04	15.47	3.91	4.99	0.23	1.21		
			Tört burgonya (diab)	646.71	154.72	4.13	0.33	0.04	33.00	0.00	0.61		
			Uborka saláta (diab.)	63.70	15.24	1.26	0.12	0.00	2.26	5.00	0.14		
			Összesen:	2 776.00	664.12	43.74	29.99	9.38	52.65	6.80	3.93		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!