mevid 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	(00582) Szakiskola 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		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	3 075.06	735.66	33.35	24.57	6.99	91.19	3.72	3.41		
11/10/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldborsóleves (gluténmentes)	591.76	141.57	5.04	2.96	0.34	22.98	0.36	0.33		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Sertéspörkölt (GLUTÉNMENTES)	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 324.01	795.22	27.99	22.46	4.18	117.04	10.98	1.76		



ISKOLA ÉTTEREM

11/11/2026 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Pirított baconos sertésborda (gluténment.)	1 162.93	278.21	22.08	17.62	4.98	7.20	0.56	1.14		
			Fehérbabfőzelék (gluténmentes)	1 626.19	389.04	19.24	9.57	3.13	55.45	1.37	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 815.25	912.74	46.21	30.76	8.35	108.29	3.38	2.60		
11/12/2026 csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Paradicsom leves (gluténmentes)	811.48	194.13	2.06	5.15	0.60	33.29	20.42	0.85		
			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:	3 285.15	785.92	29.55	19.63	3.82	120.24	26.62	3.73		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2026 péntek (00582) Szakiskola 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	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62	
			Uborka saláta	176.63	42.26	1.49	0.14	0.00	8.70	5.99	0.05	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
			Összesen:	3 690.69	882.95	47.88	30.32	9.41	101.45	7.79	3.89	

. . . .