ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Tarhonyaleves (gluténment.)	311.08	74.42	1.30	3.02	0.35	10.21	0.27	0.96		
			Húspogácsa (gluténmentes)	1 498.84	358.57	15.66	25.85	7.67	11.72	0.35	0.64		
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 121.65	268.34	5.18	12.57	3.65	32.07	1.43	1.12		
			Összesen:	2 931.57	701.33	22.14	41.44	11.67	54.00	2.05	2.72		

ISKOLA ÉTTEREM



11/17/2026 kedd	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04		
			Sült csirkemell (gluténmentes)	650.32	155.58	27.33	4.12	0.63	1.96	0.25	1.19		
			Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
			Vitamin saláta (diab.)	115.67	27.67	1.35	0.16	0.02	5.01	6.00	0.25		
			Összesen:	2 002.30	479.02	36.13	13.89	2.05	50.48	6.29	3.10		



ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	347.07	83.03	3.04	2.71	0.32	11.25	0.11	0.29		
			Tészta köret (gluténmentes)	718.85	171.97	1.60	4.35	0.52	30.80	1.34	0.47		
			Káposzta saláta (diab.)	138.32	33.09	1.65	0.23	0.03	5.81	4.00	0.23		
			Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Összesen:	1 962.26	469.43	24.43	17.00	1.72	52.92	5.86	2.16		

ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2026 csütörtök	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	396.08	94.76	2.12	3.21	0.39	13.83	0.16	0.34		
			Párolt rizs (gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.30		
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
			Összesen:	2 286.82	547.09	26.97	23.88	4.52	54.79	0.17	1.89		

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Lencsegulyás (gluténment.)	980.05	234.46	18.89	9.20	2.20	18.51	0.15	1.25		
			Burgonyás tészta (gluténmentes)	855.47	204.66	2.78	4.41	0.52	37.51	1.31	0.33		
			Uborka saláta (diab.)	63.70	15.24	1.26	0.12	0.00	2.26	5.00	0.14		
			Összesen:	1 899.22	454.36	22.93	13.73	2.72	58.28	6.46	1.72		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!