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	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.51	0.97		
			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		
			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:	3 701.64	885.56	24.43	43.35	11.89	90.73	3.44	3.58		
11/17/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Sült csirkemell (gluténmentes)	650.32	155.58	27.33	4.12	0.63	1.96	0.25	1.19		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 215.20	768.76	41.84	8.47	1.29	127.16	39.00	2.61		

ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2026 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	477.57	114.25	3.42	2.89	0.35	18.04	0.36	0.30		
			Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 363.80	804.73	27.94	20.35	2.10	124.07	9.13	2.40		
11/19/2026 csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 504.67	838.44	31.81	26.29	4.78	116.26	0.38	1.92		

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Lencsegulyás (gluténment.)	1 441.41	344.83	24.52	10.71	2.34	36.74	0.47	1.48		
			Burgonyás tészta (gluténmentes)	2 353.65	563.08	8.37	10.22	1.22	106.67	3.53	0.71		
			Uborka saláta	176.63	42.26	1.49	0.14	0.00	8.70	5.99	0.05		
			Összesen:	3 971.69	950.17	34.38	21.07	3.56	152.11	9.99	2.24		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!