mevid ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Köménymagleves (gluténmentes)	682.34	163.24	1.79	4.89	0.62	25.81	0.93	1.83		
			Lecsós ragu (gluténmentes)	952.19	227.80	21.92	12.03	3.34	7.46	0.70	1.31		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 374.95	807.41	31.47	24.86	4.86	110.86	1.63	3.45		
11/24/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sütőtökkrémleves (gluténmentes)	790.53	189.12	3.65	6.42	1.08	28.27	1.59	0.87		
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 145.34	274.00	22.20	17.99	5.38	5.31	0.36	1.05		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 467.01	829.42	34.59	28.22	9.32	105.99	12.55	3.55		

ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2026 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Rakott zöldbab (gluténmentes)	1 886.54	451.32	26.42	21.46	6.51	37.18	2.23	1.92		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 973.76	711.42	30.49	24.92	6.90	87.71	3.38	3.71		
11/26/2026 csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
			Tejszínes baconos csirke (gluténmentes)	1 682.40	402.49	33.33	25.51	12.16	7.83	0.05	2.10		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Összesen:	3 766.88	901.17	39.77	35.58	13.39	100.91	3.77	3.08		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2026 péntek	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Babgulyás (gluténmentes)	1 587.25	379.72	22.92	14.99	2.94	37.38	0.47	1.78		
			Tejberizs kakaós szórattal	2 867.08	685.90	15.50	6.36	3.28	140.46	64.96	0.89		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 599.74	1 100.41	38.82	21.75	6.22	184.84	65.43	2.68		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!