ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/30/2026 hétfő	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldségleves (gluténmentes)	285.83	68.38	1.52	2.55	0.29	9.51	0.10	0.35		
			Sertéssült (gluténmentes)	1 171.68	280.31	25.80	16.46	4.26	6.61	0.31	1.16		
			Burgonyafőzelék (diab.-gluténment)	1 048.78	250.90	4.77	8.14	2.94	38.19	1.39	1.03		
			Összesen:	2 506.29	599.59	32.09	27.15	7.49	54.31	1.80	2.54		

ISKOLA ÉTTEREM

12/1/2026 kedd	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges zöldbableves (gluténmentes)	326.61	78.14	2.18	2.24	0.26	11.88	0.25	0.92		
			Rozmaringos csirkecomb (gluténmentes)	620.33	148.40	20.94	6.78	1.50	0.71	0.00	0.93		
			Sárgarépás rizs (diab.)	875.12	209.36	3.56	6.68	0.77	33.43	0.00	0.85		
			Káposzta saláta (diab.)	138.32	33.09	1.65	0.23	0.03	5.81	4.00	0.23		
			Összesen:	1 960.38	468.99	28.33	15.93	2.56	51.83	4.25	2.93		

ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2026 szerda	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Húspogácsa szelet (gluténmentes)	1 264.96	302.62	14.97	21.18	7.07	10.49	0.37	0.63		
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	869.29	207.96	9.50	4.77	0.65	30.95	0.07	1.00		
			Összesen:	2 488.07	595.23	26.69	27.56	7.91	56.47	0.44	2.56		

ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2026 csütörtök	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zellerkrémleves (gluténmentes)	449.18	107.46	2.88	5.68	0.90	10.36	0.03	0.41		
			Csirkepörkölt (gluténmentes)	928.00	222.01	22.21	11.84	1.95	4.84	0.41	1.24		
			Jázmin rizs	752.26	179.97	2.96	5.04	0.61	30.40	0.05	0.20		
			Uborka saláta (diab.)	63.70	15.24	1.26	0.12	0.00	2.26	5.00	0.14		
			Összesen:	2 193.14	524.68	29.31	22.68	3.46	47.86	5.49	1.99		

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2026 péntek	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Tárkonyos harcsaraguleves (gluténment.)	842.33	201.51	13.60	6.45	0.62	21.48	0.37	1.25		
			Túrós tészta (diab-gluténmentes)	1 456.14	348.36	15.20	16.37	7.21	33.92	16.02	0.49		
			Összesen:	2 298.47	549.87	28.80	22.82	7.83	55.40	16.39	1.74		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!