# mevid 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** | (00582) Szakiskola gluténmentes Komló | **E** | Zöldségleves (gluténmentes) | 387.07 | 92.60 | 1.80 | 2.66 | 0.31 | 14.90 | 0.34 | 0.36 | | |
| | | | Sertéssült (gluténmentes) | 1 171.68 | 280.31 | 25.80 | 16.46 | 4.26 | 6.61 | 0.31 | 1.16 | | |
| | | | Burgonyafőzelék (gluténmentes) | 1 325.48 | 317.10 | 6.51 | 10.20 | 3.79 | 48.32 | 1.78 | 1.24 | | |
| | | | Gluténmentes baguett | 256.03 | 61.25 | 0.73 | 0.78 | 0.10 | 11.75 | 0.58 | 0.43 | | |
| | | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | | Összesen: | 3 491.28 | 835.24 | 35.88 | 30.18 | 8.46 | 100.94 | 3.01 | 3.23 | | |
| **12/1/2026 kedd** | (00582) Szakiskola gluténmentes Komló | **E** | Zöldséges zöldbableves (gluténmentes) | 459.69 | 109.97 | 2.77 | 2.42 | 0.29 | 18.65 | 0.50 | 0.94 | | |
| | | | Rozmaringos csirkecomb (gluténmentes) | 620.33 | 148.40 | 20.94 | 6.78 | 1.50 | 0.71 | 0.00 | 0.93 | | |
| | | | Sárgarépás rizs | 1 672.52 | 400.12 | 7.58 | 8.69 | 1.01 | 72.34 | 0.00 | 1.26 | | |
| | | | Káposzta saláta | 250.08 | 59.83 | 1.98 | 0.28 | 0.03 | 11.97 | 5.00 | 0.24 | | |
| | | | Almapüré | 221.54 | 53.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 12.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 3 224.16 | 771.32 | 33.57 | 18.17 | 2.83 | 115.67 | 17.50 | 3.37 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/2/2026 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 | | |
| | | | Húspogácsa szelet (gluténmentes) | 1 264.96 | 302.62 | 14.97 | 21.18 | 7.07 | 10.49 | 0.37 | 0.63 | | |
| | | | Felesborsófőzelék (gluténmentes) | 1 399.86 | 334.89 | 16.47 | 5.54 | 0.82 | 53.41 | 0.13 | 0.61 | | |
| | | | 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: | 3 687.47 | 882.17 | 35.67 | 30.12 | 8.28 | 110.27 | 1.65 | 3.02 | | |
| **12/3/2026 csütörtök** | (00582) Szakiskola gluténmentes Komló | **E** | Zellerkrémleves (gluténmentes) | 542.61 | 129.81 | 3.45 | 6.00 | 1.03 | 14.39 | 0.06 | 0.42 | | |
| | | | Csirkepörkölt (gluténmentes) | 928.00 | 222.01 | 22.21 | 11.84 | 1.95 | 4.84 | 0.41 | 1.24 | | |
| | | | Uborka saláta | 176.63 | 42.26 | 1.49 | 0.14 | 0.00 | 8.70 | 5.99 | 0.05 | | |
| | | | Jázmin rizs | 1 578.56 | 377.65 | 6.66 | 8.33 | 1.03 | 68.40 | 0.11 | 0.29 | | |
| | | | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 599.49 | 861.13 | 34.95 | 29.46 | 6.80 | 110.34 | 15.27 | 2.01 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/4/2026 péntek** | (00582) Szakiskola gluténmentes Komló | **E** | Tárkonyos harcsaraguleves (gluténment.) | 842.33 | 201.51 | 13.60 | 6.45 | 0.62 | 21.48 | 0.37 | 1.25 | | |
| | | | Túrós metélt (gluténmentes) | 2 729.22 | 652.92 | 19.30 | 20.46 | 8.38 | 95.50 | 23.61 | 0.82 | | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 746.05 | 896.18 | 33.38 | 27.39 | 9.00 | 125.38 | 23.98 | 2.08 | | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!