ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/7/2026 hétfő	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Köménymagleves (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
			Fokhagymás csirkemell	665.02	159.10	27.52	4.12	0.63	2.65	0.25	1.19		
			Zöldborsófőzelék (diab-gluténmentes)	1 117.35	267.31	12.78	7.41	1.12	35.92	0.11	0.28		
			Összesen:	2 334.65	558.53	41.58	17.25	2.45	56.00	0.88	1.91		

ISKOLA ÉTTEREM

12/8/2026 kedd	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	340.76	81.52	2.19	2.79	0.34	11.53	0.19	0.29		
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
			Párolt rizs (gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.30		
			Összesen:	2 231.50	533.85	27.04	23.46	4.47	52.49	0.20	1.84		

ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Csontleves (gluténmentes)	270.52	64.72	2.64	1.69	0.03	9.68	0.10	0.35		
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	952.22	227.80	23.37	13.63	3.72	2.52	0.17	0.43		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	953.82	228.19	5.07	5.46	0.67	37.30	14.87	0.26		
			Összesen:	2 176.56	520.71	31.08	20.78	4.42	49.50	15.14	1.04		

ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2026 csütörtök	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Fokhagymakrém leves (gluténment.)	552.58	132.19	3.01	7.68	2.79	12.19	1.14	1.26		
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 426.25	580.44	24.46	34.34	12.43	41.88	2.64	1.58		
			Összesen:	2 978.83	712.63	27.47	42.02	15.22	54.07	3.78	2.84		

ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	(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		
			Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
			Majorannás csirkecomb	620.33	148.40	20.94	6.78	1.50	0.71	0.00	1.22		
			Összesen:	1 892.28	452.70	27.80	14.08	2.36	52.03	0.16	2.18		

ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2026 szombat	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Karalábéleves (gluténmentes)	602.90	144.23	3.26	6.44	2.69	17.77	1.62	0.75		
			Szerb rizseshús	1 703.50	407.54	17.78	15.32	2.93	49.11	0.20	0.33		
			Céklasaláta	92.80	22.20	0.42	0.06	0.00	4.92	3.72	0.45		
			Összesen:	2 399.20	573.97	21.46	21.82	5.62	71.80	5.54	1.53		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!