mevid 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	(00582) Szakiskola 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 (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 307.72	791.32	47.07	21.14	2.92	97.57	5.01	2.69		
12/8/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
			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		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 286.98	786.36	31.77	26.06	4.73	104.19	0.37	1.87		

ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2026 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	981.48	234.80	23.46	13.70	3.74	3.92	0.18	0.43		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 769.49	423.32	7.79	6.85	0.87	79.20	23.22	0.27		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 620.32	866.10	35.58	23.88	4.85	120.92	24.85	1.91		
12/10/2026 csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Fokhagymakrém leves (gluténment.)	646.01	154.55	3.58	8.00	2.91	16.22	1.17	1.28		
			Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 147.71	753.04	26.52	35.46	12.53	79.58	10.48	1.95		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 950.50	945.10	30.66	43.70	15.44	103.64	11.65	3.23		

mevid ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2026 péntek	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	**E**	Babgulyás (gluténmentes)	1 587.25	379.72	22.92	14.99	2.94	37.38	0.47	1.78	
			Majorannás csirkecomb	620.33	148.40	20.94	6.78	1.50	0.71	0.00	1.22	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24	
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 977.20	951.48	53.72	28.62	5.17	116.38	5.47	3.49	
12/12/2026 szombat	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	**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	

. . . .