ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.12.14. - 2026.12.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/14/2026 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		
			Székelykáposzta tejföllel (gluténmentes)	1 841.19	440.48	26.37	29.07	9.35	17.57	1.83	3.46		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 639.07	631.36	29.34	33.17	9.84	50.58	3.08	4.66		

ISKOLA ÉTTEREM

12/15/2026 kedd	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	471.10	112.70	4.97	4.13	0.83	13.23	0.07	0.29		
			Sült csirkemell (gluténmentes)	650.32	155.58	27.33	4.12	0.63	1.96	0.25	1.19		
			Jázmin rizs	752.26	179.97	2.96	5.04	0.61	30.40	0.05	0.20		
			Vitamin saláta (diab.)	115.67	27.67	1.35	0.16	0.02	5.01	6.00	0.25		
			Összesen:	1 989.35	475.92	36.61	13.45	2.09	50.60	6.37	1.93		

ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Burgonyaleves (gluténmentes)	388.71	92.99	1.77	3.14	0.38	13.87	0.13	1.10		
			Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Tészta köret (gluténmentes)	718.85	171.97	1.60	4.35	0.52	30.80	1.34	0.47		
			Uborka saláta (diab.)	63.70	15.24	1.26	0.12	0.00	2.26	5.00	0.14		
			Összesen:	1 929.28	461.54	22.77	17.32	1.75	51.99	6.88	2.88		

ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2026 csütörtök	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Zöldséges zellerleves (gluténment.)	319.77	76.50	1.72	2.28	0.27	11.57	0.12	0.96		
			Tarhonyás hús (gluténmentes)	1 821.74	435.82	27.51	19.76	4.62	35.79	1.75	1.99		
			Káposzta saláta (diab.)	138.32	33.09	1.65	0.23	0.03	5.81	4.00	0.23		
			Összesen:	2 279.83	545.41	30.88	22.27	4.92	53.17	5.87	3.18		

ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	(00655) Szakiskola diab-gluténmentes Komló	**E**	Lencsegulyás (gluténment.)	980.05	234.46	18.89	9.20	2.20	18.51	0.15	1.25		
			Tejberizs kakaós szórattal (diab-gluténmentes)	885.82	211.92	8.20	4.07	2.09	35.22	30.02	0.43		
			Összesen:	1 865.87	446.38	27.09	13.27	4.29	53.73	30.17	1.68		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!