mevid 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	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			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		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 179.08	760.55	30.92	33.38	9.86	80.17	3.32	4.73		
12/15/2026 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	526.19	125.88	5.24	4.23	0.86	15.86	0.09	0.30		
			Rántott csirkemell (gluténment.)	1 546.27	369.92	33.04	14.43	2.18	18.38	0.07	1.17		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 914.36	936.45	46.57	27.19	4.09	116.03	7.26	2.02		





ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2026 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Burgonyaleves (gluténmentes)	650.92	155.72	2.92	3.36	0.41	27.57	0.47	1.12		
			Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 282.50	785.28	26.22	20.58	2.13	119.87	6.14	3.97		
12/17/2026 csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.43	2.09		
			Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 084.10	737.82	31.01	21.46	4.92	104.49	29.63	2.86		

ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2026 péntek	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	**E**	Lencsegulyás (gluténment.)	1 441.41	344.83	24.52	10.71	2.34	36.74	0.47	1.48		
			Tejberizs kakaós szórattal	2 867.08	685.90	15.50	6.36	3.28	140.46	64.96	0.89		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 424.82	1 058.56	40.34	17.39	5.62	182.80	65.43	2.38		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!