



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
			Bundás kenyér	2 435.60	582.68	22.72	9.89	1.97	97.57	1.59	1.86	1,3,7,(6)	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
		E	Csontleves cénametélttel	792.90	189.69	15.68	6.35	2.50	16.73	1.16	0.23	1,9	
			Székelykáposzta gazdagon	1 661.14	397.40	21.28	26.55	253.13	17.80	1.76	4.58	1,7,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Vargabéles	2 295.47	549.16	20.79	14.50	7.66	83.18	31.60	0.73	1,3,6,7,(12)	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.92	0.00		
			Összesen:	8 159.67	1 952.08	87.04	57.90	265.34	263.72	50.18	7.91		
12/2/2025 kedd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Tej, UHT 1,5% (1l-es)	576.84	138.00	9.60	4.50	2.70	14.70	15.90	0.30	7	
			Kakaós csiga (1db=70g)	2 364.20	565.60	7.76	27.16	13.86	70.42	24.92	1.06	1,3,5,6,7	
		E	Vöröslencse krémleves	970.65	232.21	13.81	4.42	2.16	35.99	0.26	0.27	7	
			Pirított hagyma	254.98	61.00	0.60	4.80	3.00	3.70	0.90	0.09		
			Gyömbéres csirkecsíkok	645.03	154.31	21.57	3.68	0.52	8.84	0.97	1.08	6,(2),(3),(4),(5), (7),(8),(9),(10), (12),(13)	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		V	Vadas pulykaragu	1 272.61	304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	5.25	0.39	1,7,10	
			Karottás kusz-kusz	1 378.15	329.70	10.23	6.13	0.78	55.67	3.16	0.24	1	
			Összesen:	9 286.36	2 221.61	98.73	68.63	30.03	292.38	63.30	3.63		





12/3/2025 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt. István								
R	Kakaó	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	23.89	0.37	7		
	Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7		
	Vaj, 82% (Sole Mizo)	620.31	148.40	0.08	16.40	10.60	0.10	0.06	0.00	7		
	Barackíz	220.70	52.80	0.10	0.00	0.00	12.80	14.26	0.00	(12)		
	E Erdei gyümölcsleves	734.85	175.80	1.34	3.33	2.00	35.42	26.04	0.28	7,(1),(6),(8),(12)		
	Rakott burgonya gazdagon	2 986.39	714.45	24.60	38.38	15.70	59.30	2.54	1.81	1,3,6,7,(9),(10)		
	Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10		
	V Sárgaborsó főzelék	1 691.19	404.59	19.15	6.70	2.41	66.64	0.61	0.20	1,7		
	Csirkepörkölt	499.18	119.42	17.84	3.66	0.51	7.82	1.05	0.21			
	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
	Összesen:	9 549.70	2 284.62	88.33	83.85	38.35	286.92	70.42	6.10			

12/4/2025 csütörtök		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt. István								
R	Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12		
	Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1		
	Főtt virsli	1 444.61	345.60	19.20	28.80	11.52	2.56	0.00	3.52	(1),(6),(7),(10)		
	Mustár (vödrös)	83.51	19.98	0.82	0.94	0.04	1.76	2.90	0.40	10		
	Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00			
E	Zöldséges karfiolleves	543.87	130.11	4.14	3.28	0.43	17.08	1.35	0.24	1,9		
	Tejszínes halas penne	2 466.84	590.15	27.30	17.52	6.69	80.59	1.74	0.36	1,4,7		
	Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7		
	Kivi	304.30	72.80	1.40	0.00	0.00	15.82	13.45	0.01			
V	Paradicsomos káposztafőzelék	1 117.20	267.27	5.47	9.82	1.12	38.34	17.46	0.46	1		
	Stefánia vagdalt	1 053.79	252.10	14.30	16.14	6.15	11.76	0.62	0.32	1,3		
	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
	Összesen:	9 228.10	2 207.68	93.54	85.19	30.37	256.57	46.64	6.66			





12/5/2025 péntek	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István											
		R	Tej, UHT 1,5% (1l-es)	576.84	138.00	9.60	4.50	2.70	14.70	15.90	0.30	7
			Kukoricapehely (Corn flakes)	785.84	188.00	3.50	0.75	0.15	41.10	1.95	0.35	
			Natúr joghurt (1db=150g)	426.36	102.00	5.70	5.70	2.70	6.90	6.65	0.15	7,(1)
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02	
			Rántott sajt	2 072.05	495.71	25.50	30.10	12.95	30.00	2.25	2.28	1,7
			Párolt jázmin rizs	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.04	
			Tartármártás	868.68	207.82	2.38	17.56	5.97	8.95	3.32	0.78	3,7,10,12,(1)
			Csokimikulás papírtalpas 10g	236.05	56.47	0.78	3.53	2.05	5.34	5.19	0.02	7,(5)
			Összesen:	6 741.65	1 612.84	54.52	66.11	27.02	201.46	60.76	3.94	

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

