



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.														
	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	
12/8/2025 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	
				Tükörtojás	599.63	143.45	10.80	10.43	2.57	0.48	0.00	0.18	3	
				Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
				Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)	
				Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			E	Magyaros zöldborsóleves	850.35	203.43	7.46	7.84	2.32	20.82	5.28	0.29	1,3,7	
				Burgonya főzelék	1 377.28	329.49	8.91	7.74	3.74	51.74	2.65	0.24	1,7	
				Sertés pörkölt feltét	720.38	172.34	10.94	12.12	4.07	4.63	0.97	0.20		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Mandarin	282.15	67.50	1.05	0.00	0.00	14.70	12.50	0.00		
			V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Vega rakott karfiol árpagyönggyel	1 756.22	420.15	23.91	15.55	5.53	43.19	9.02	0.42	1,3,7,(10)	
	Összesen:	8 227.11	1 968.21	84.63	60.14	20.78	253.08	37.13	2.93					
12/9/2025 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	
				Sajtos rúd 70g/db	2 939.38	703.20	12.72	43.60	0.00	60.46	0.00	1.20	1,3,6,7	
			E	Sütőtök krémleves	632.26	151.26	3.31	5.02	3.03	23.39	5.36	0.30	1,7	
				Pirított tökmag	516.65	123.60	6.00	9.80	1.74	2.20	0.26	0.00	(5),(8),(11)	
				Barackos csirkemell szelet	1 057.79	253.06	26.34	9.81	3.95	14.13	8.31	0.90	1,7	
				Rizi-bizi	1 709.45	408.96	10.04	7.53	0.90	70.68	4.63	0.25		
			V	Bolognai spagetti	2 576.00	616.27	29.93	16.45	6.84	84.71	14.96	1.05	1,7,9	
				Összesen:	10 008.37	2 394.35	97.94	96.71	19.16	270.27	49.42	4.00		





12/10/2025 szerda	(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	
			Párizsi, marha, 15% (Kedvenc ízek)	307.65	73.60	4.40	6.00	2.48	0.40	0.00	0.88	(1),(6),(7),(10)	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
		E	Karalábéleves	585.67	140.11	3.69	5.09	0.59	16.28	3.08	0.24	1	
			Marokkói pulykaragu	705.81	168.85	15.74	5.21	0.51	11.52	2.04	0.29		
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V	Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Harcsalepény	1 211.59	289.85	18.25	11.52	3.90	28.44	0.82	0.62	1,3,4,(6),(7)	
			Összesen:	7 332.53	1 754.19	76.94	45.17	12.87	243.14	25.88	3.58		
12/11/2025 csütörtök	(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	
			Briós (1db=100g)	2 652.72	634.62	14.68	12.62	4.88	112.98	32.04	0.70	1,3,7	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		E	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
			Erdélyi rakott káposzta	2 145.90	513.37	23.95	29.13	12.40	37.00	1.59	4.18	7,12,(1)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Serpenyős burgonya 200 g	1 313.94	314.34	5.96	11.80	2.57	41.80	1.88	2.64	(1)	
			Kefir (poharas), 2,7%, (150g)	338.58	81.00	5.40	4.05	2.70	5.70	9.20	0.15	7	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Összesen:	9 077.83	2 171.73	77.83	75.32	31.72	271.44	71.17	10.74		





12/12/2025 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	
			Ízes levél 70g/db	2 516.36	602.00	11.34	26.60	13.72	78.40	26.60	1.00	1,3,6,7	
		E	Kapros zöldbableves	647.25	154.84	5.93	4.03	0.52	22.62	3.02	0.55	1,3	
			Mac and cheese (Amerikai sajtos tészta)	2 502.26	598.63	21.93	17.15	8.85	91.83	6.11	0.93	1,7,10	
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		V	Főtt tojás	284.24	68.00	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.09	3	
			Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro)	401.28	96.00	7.20	7.20	4.80	0.60	0.48	0.60	7,(1)	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.51	0.10	0.00	2.78	2.52	0.00		
			Összesen:	8 675.05	2 075.37	78.61	73.98	36.25	272.67	64.01	4.88		
12/13/2025 szombat	(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	
			Gabonapehely (kakaós)	23.51	5.62	0.11	0.03	0.00	1.17	14.50	0.10	1,2,7,(5),(6),(11)	
		E	Lencseleves kolbásszal	1 729.66	413.79	18.74	21.28	6.95	35.99	5.34	1.50	1,6,10,(3),(7),(9)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Császármorzsa	3 680.91	880.60	20.52	35.70	11.39	118.44	10.05	1.51	1,3,7	
			Barackíz öntet	441.41	105.60	0.20	0.00	0.00	25.60	28.52	0.00	(12)	
			Összesen:	7 076.82	1 693.01	54.27	61.99	21.10	226.26	74.31	3.89		





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

