



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhydr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/15/2025 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	
				Tojásrántotta sajttal, sonkával	1 145.49	274.04	22.91	18.46	6.41	2.85	0.66	1.44	3,7,(1),(6)	
				Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.51	0.10	0.00	2.78	2.52	0.00		
				Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			E	Reszelt tészta leves	533.80	127.70	3.66	3.27	0.42	18.92	1.03	0.23	1,3,9	
				Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	1,7	
				Sült virsli	934.03	223.45	12.00	18.83	7.29	1.60	0.00	2.20	(1),(6),(7),(10)	
				Teljes kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			V	Banán	877.80	210.00	2.60	0.00	0.00	48.40	41.14	0.04		
				Tarhonyás hús	2 607.00	623.69	31.61	19.40	6.89	83.20	4.90	0.21		
				Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
				Összesen:	9 052.96	2 165.79	99.74	70.54	23.59	271.86	71.28	7.16		
12/16/2025 kedd	(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	
				Túrós táska (1db=70g)	1 814.12	434.00	15.40	8.40	0.00	71.40	0.00	0.20	1,3,6,7,(12)	
			E	Zöldséges kelkáposztaleves	553.10	132.32	4.51	5.67	2.04	14.51	1.22	0.21	1,7	
				Húsgombóc	1 169.16	279.70	16.08	15.87	5.51	15.89	0.02	0.21	3	
				Paradicsommártás	466.99	111.72	2.21	2.99	0.35	18.59	11.03	0.38	1,9	
				Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
			V	Tejbedara	1 946.63	465.70	18.62	10.29	6.86	73.55	25.38	0.55	1,7	
				Kakaós szórat	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)	
				Összesen:	6 871.90	1 643.99	62.76	44.47	15.72	236.68	61.40	1.65		





12/17/2025 szerda	(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	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Natúr sajtkrém, 14% (Aro)	405.46	97.00	5.00	7.00	4.50	3.50	1.00	0.45	7,(1)	
		E	Csontleves eperlevéllel	792.07	189.49	15.97	6.42	2.52	13.25	0.98	0.24	1,9	
			Hentes pulykatokány	579.46	138.63	18.75	3.32	0.67	5.60	1.50	1.15	10,(1),(6),(7)	
			Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05		
		V	Rakott karfiol árpagyönggyel	1 880.64	449.91	19.32	27.44	13.01	28.46	9.64	0.29	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	7 100.63	1 698.72	80.64	49.85	21.75	217.06	19.08	3.15		
12/18/2025 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Gyümölcsstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
			Tepertős pogácsa 70g/db	2 424.40	580.00	10.64	32.00	9.52	59.60	1.12	3.92	1,3,6,7	
			Gyümölcsjoghurt, poharas, 0% (150g)	288.42	69.00	6.45	0.15	0.15	7.50	6.90	0.23	7	
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Rántott csirkemell	1 618.62	387.23	22.44	17.54	2.38	33.51	0.03	0.44	1,3	
			Petrezselymes burgonya	1 290.12	308.64	7.95	3.67	1.11	50.88	0.00	0.23		
			Vegyes vágott savanyúság	58.52	14.00	0.77	0.14	0.14	2.38	0.14	1.40	12	
			Szaloncukor (vegyes gyümölcs)	797.00	190.67	0.55	4.00	2.25	37.50	28.50	0.02	(6),(7)	
		V	Sertés pörkölt	875.50	209.45	13.31	13.99	4.82	5.81	2.52	0.24		
			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	10.83	0.00		
			Összesen:	9 650.70	2 308.78	76.78	76.76	21.37	308.91	84.69	6.70		





12/19/2025 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		
		E	Tárkonyos zöldségleves	362.25	86.66	3.16	3.14	0.36	7.83	2.58	0.23	9	
			Spenótos-ricottás ravioli	650.99	155.74	4.25	5.31	0.30	23.80	0.00	0.22	1,3	
			Sajtmártás	706.46	169.01	7.39	12.10	7.20	7.52	2.66	0.48	1,7	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	3 276.75	783.91	28.50	25.80	10.71	105.45	32.02	1.58		

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

