



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R Citromos tea 15-18 év ÚJ	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
		Tk. kifli (1db=44g)	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
		Retek (hónapos) (csomós)	125.40	30.00	2.40	0.20	0.00	4.40	0.00	0.06		
		Kockasajt (Medve) (1db=17,5g)	312.52	74.76	6.34	4.30	2.34	2.40	2.08	0.38	7,(1)	
		E Kassai burgonyaleves 15-18évÚJ	1 653.55	395.59	14.39	24.59	10.25	23.98	0.77	1.72	1,6,7,9	
		Tejberizs 15-18évÚJ	1 667.82	399.00	13.65	8.42	4.44	67.07	20.99	0.54	7	
		Kakaós szórát 15-18 év ÚJ	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)	
		Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		V Káposztás kocka15-18év ÚJ	1 798.14	430.18	16.57	2.17	0.43	84.26	6.10	0.12	1	
		Kefír (poharas) 2,7% (150g)	338.58	81.00	5.40	4.05	2.70	5.70	9.20	0.15	7	
		Összesen:	7 456.66	1 783.90	68.78	47.70	21.86	257.96	71.25	3.45		
4/14/2026 kedd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R Tej (3dl) 15-18 év	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	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 Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
		Temesvári pulykatokány 15-18ÚJ	1 053.37	252.00	25.01	9.14	2.99	11.38	2.90	0.63	1,7	
		Bulgur 15-18 év ÚJ	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V Főtt burgonya 150g 15-18 év ÚJ	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
		Töltött paprika (friss)	1 941.00	464.35	23.14	18.45	6.32	47.99	13.59	0.76	1,3,9	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Összesen:	9 821.73	2 349.69	93.50	85.83	16.57	285.75	58.89	3.63		





4/15/2026 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt.István							
R	Citromos tea 15-18 év ÚJ	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
	Tk. kifli (1db=44g)	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
	Párizsi, sertés, 23% (Kedv.)	501.60	120.00	5.50	10.50	4.15	0.85	0.05	1.10	(1),(6),(7),(10)	
	Pritamin paprika	142.96	34.20	2.04	0.48	0.00	5.16	0.00	0.01		
E	Zellerkrémleves 15-18 év ÚJ	661.52	158.26	3.45	7.95	3.34	19.27	0.00	0.31	7,9	
	Pírtott zsemlekočka (18%-os Á	98.93	23.67	0.93	0.12	0.01	4.69	0.03	0.10	1,(13)	
	Füst.sajtos csirkem.sz 15-18ÚJ	1 238.78	296.36	30.19	17.33	8.66	10.47	0.91	0.95	7,(1)	
	Petrezselymes burgonya15-18 ÚJ	1 290.12	308.64	7.95	3.67	1.11	50.88	0.00	0.23		
	Céklasaláta (csem.) (édesítős	90.71	21.70	0.91	0.07	0.07	4.13	9.72	0.88		
V	Lencsés lasagne15 -18év	3 147.29	752.94	31.49	22.46	10.99	105.47	23.97	1.35	1,7,9	
	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
	Összesen:	8 544.46	2 044.14	90.65	65.81	29.57	264.62	49.28	5.35		
4/16/2026 csütörtök		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt.István							
R	Kakaó 15-18 év ÚJ	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	23.89	0.37	7	
	Túrós táská (70g)	1 814.12	434.00	15.40	8.40	0.00	71.40	0.00	0.20	1,3,6,7,(12)	
E	Reszelt tészta lev.15-18 év ÚJ	533.80	127.70	3.66	3.27	0.42	18.92	1.03	0.23	1,3,9	
	Chilis bab 15-18 év ÚJ	1 953.07	467.24	27.44	17.15	5.71	43.03	14.74	1.17		
	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
V	Vadas pulykaragu 15-18 év ÚJ	1 272.61	304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	5.25	0.39	1,7,10	
	Köles 15-18évÚJ	1 567.83	375.08	9.50	6.66	1.50	68.80	0.00	0.20	(1),(6),(8),(11)	
	Összesen:	8 534.87	2 041.83	93.26	54.97	17.10	277.08	44.91	3.04		





4/17/2026 péntek (00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Tej (3dl) 15-18 év	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
		Zöldhagyma (csomós)	3 176.80	760.00	44.00	6.00	0.00	18.00	0.00	0.10		
		Főtt tojás (2db) 15-18 év ÚJ	568.48	136.00	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.18	3	
	E	Zöldséges brokkolileves15-18ÚJ	413.46	98.91	3.37	3.26	0.40	10.02	0.84	0.24	1,9	
		Mákos guba 15-18 év ÚJ	2 878.03	688.53	19.43	16.46	4.33	114.45	40.69	0.19	1,7	
		Vaníliásodó15-18 év ÚJ	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7	
		Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		Összesen:	9 795.15	2 343.34	103.08	47.60	14.83	253.15	88.95	2.01		

.....
Élelmezés

vezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

