



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(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 pogácsa 70g/db	2 112.58	505.40	13.58	21.00	11.48	64.40	5.46	1.40	1,3,6,7	
		E Nyírségi gombóclevés 15-18 év ÚJ	1 163.17	278.27	14.70	14.45	5.58	16.75	8.63	0.71	1,7,9,(6)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Császármorzsa mirelit 15-18 ÚJ	3 680.91	880.60	20.52	35.70	11.39	118.44	10.05	1.51	1,3,7	
		Barack extradzsem öntet 15 ÚJ	483.32	115.63	0.20	0.00	0.00	28.52	28.52	0.01	(12)	
		Mandarin	282.15	67.50	1.05	0.00	0.00	14.70	12.50	0.00		
		V Zöldborsófőzelék 15-18 év ÚJ	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	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 15-18 év ÚJ	1 211.59	289.85	18.25	11.52	3.90	28.44	0.82	0.62	1,3,4,(6),(7)	
		Összesen:	11 820.59	2 827.89	101.44	94.83	36.38	375.40	95.91	5.83		
4/21/2026 kedd	(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	
		Sült virsli 15-18 év ÚJ	934.03	223.45	12.00	18.83	7.29	1.60	0.00	2.20	(1),(6),(7),(10)	
		Tk. kifli (1db=44g)	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
		Kaliforniai paprika (Bell pap.)	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
		Mustár (vödörös)	83.52	19.98	0.82	0.94	0.04	1.76	2.90	0.40	10	
		E Tavaszi zöldségleves 15-18 év ÚJ	577.95	138.27	5.49	3.42	0.39	18.69	0.22	0.33	1	
		Tejsz. halas penne 15-18 év ÚJ	2 466.84	590.15	27.30	17.52	6.69	80.59	1.74	0.36	1,4,7	
		Reszelt sajt 15-18 év ÚJ	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
		V Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Székelykáposzta gazd. 15-18 ÚJ	1 661.14	397.40	21.28	26.55	253.13	17.80	1.76	4.58	1,7,12	
		Összesen:	7 887.30	1 886.92	87.60	75.87	271.96	207.08	15.26	9.23		





4/22/2026 szerda		(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István													
4/23/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Gyümölcsstea 15-18 év ÚJ	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12			
			Házi körözött túró 15-18 év ÚJ	359.21	85.94	7.77	4.47	2.93	3.46	2.29	0.20	7,(1)			
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03				
			Tk. zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1			
		E	Zöldbableves 15-18 év ÚJ	587.04	140.44	4.59	3.38	0.42	22.00	3.78	0.55	1			
			Húsgombóc 15-18 év ÚJ	1 169.16	279.70	16.08	15.87	5.51	15.89	0.02	0.21	3			
			Paradicsommártás 15-18 év ÚJ	466.99	111.72	2.21	2.99	0.35	18.59	11.03	0.38	1,9			
			Főtt burgonya 150g 15-18 év ÚJ	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04				
		V	Csirkepörkölt 15-18 év ÚJ	586.87	140.40	21.48	3.95	0.56	9.96	1.50	0.22				
			Galuska köret mir. 15-18 évÚJ	1 608.63	384.84	30.00	4.01	0.30	107.50	0.00	0.45	1,3			
			Csemege uborka (édesítőszer)	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10			
		Összesen:				6 764.84	1 618.39	96.45	36.97	11.18	269.34	28.74	4.36		
		R	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Citromos tea 15-18 év ÚJ	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12		
Bundás kenyér 15-18 év ÚJ	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	Francia hagymaleves 15-18 évÚJ			1 182.11	282.80	7.80	15.07	4.12	19.17	2.54	0.33	1,7			
	Levesgyöngy			231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7			
	Borsos pulykatokány 15-18évÚJ			1 110.36	265.64	26.43	6.95	1.41	6.85	1.43	0.23	1			
Zöldséges bulgur 15-18 év ÚJ	1 277.58			305.64	10.95	4.26	0.71	51.08	3.19	0.37	1				
V	Kakaós szórat 15-18 év ÚJ			125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)			
	Tejbedara 15-18év ÚJ			1 946.63	465.70	18.62	10.29	6.86	73.55	25.38	0.55	1,7			
Összesen:				8 465.29	2 025.19	89.73	50.83	17.23	265.00	54.96	3.52				





4/24/2026 péntek (00003) Diák háromszori étkezés Szt. István	R	Kakaó 15-18 év ÚJ	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	22.72	0.37	7	
		Croissant (sajtos) (1db=70g)	2 442.16	584.24	16.40	32.56	32.58	54.90	2.08	1.18	1,3,7	
	E	Fahéj. alma-körtelev 15-18évÚJ	689.90	165.05	1.28	3.28	1.94	32.69	30.62	0.26	7	
		Rántott sajt mir. 15-18évÚJ	2 072.05	495.71	25.50	30.10	12.95	30.00	2.25	2.28	1,7	
		Párolt jázmin rizs15-18 év ÚJ	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.04		
		Tartármártás 15-18év ÚJ	868.68	207.82	2.38	17.56	5.97	8.95	3.32	0.78	3,7,10,12,(1)	
		Összesen:	8 291.53	1 983.62	62.02	91.80	56.94	222.07	61.09	4.91		

.....
Élelmezés

vezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

