



Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 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 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 Csurg. tojásleves 15-18 év ÚJ	431.32	103.19	4.01	5.42	1.00	9.06	0.65	0.24	1,3	
		Sárgaborsó főzelék 15-18 év ÚJ	1 691.19	404.59	19.15	6.70	2.41	66.64	0.61	0.20	1,7	
		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)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V Vega csőbens.brokkoli 15-18 ÚJ	1 834.21	438.81	27.26	21.78	9.56	28.77	8.08	0.53	1,3,7,(10)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		Összesen:	9 913.02	2 371.54	95.84	101.79	23.08	254.70	36.08	5.63		
4/28/2026 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	
		Tojásrántotta sajt-sonka 15-18	1 145.49	274.04	22.91	18.46	6.41	2.85	0.66	1.44	3,7,(1),(6)	
		Zöldhagyma (csomós)	3 176.80	760.00	44.00	6.00	0.00	18.00	0.00	0.10		
		Tk. kifli (1db=44g)	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
		E Zöldséges karfiolleves15-18 ÚJ	543.87	130.11	4.14	3.28	0.43	17.08	1.35	0.24	1,9	
		Bolognai szósz 15-18 év ÚJ	910.54	217.83	11.63	9.65	3.60	19.61	16.62	0.60	9,(1)	
		Spagetti tészta 15-18év ÚJ	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.04	1	
		Reszelt sajt 15-18 év ÚJ	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 Paprikás burg. gazd.15-18év ÚJ	2 068.83	494.94	16.23	21.16	8.05	58.23	1.62	1.57	6,(1),(7),(10)	
Csemege uborka (édesítőszer)	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10			
Összesen:	11 060.00	2 645.94	127.02	68.48	23.01	253.59	36.63	6.68				





4/29/2026 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt.István										
4/29/2026 szerda	(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	
			Tk. kifli (1db=44g)	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1		
			Kockasajt (Medve) (1db=17,5g)	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			
			Gépsonka, 9% (Kedv.)	242.44	58.00	7.50	2.15	0.85	1.90	0.00	1.35	(1),(6),(7)		
			E	Gombakrémleves 15-18 év ÚJ	520.82	124.60	3.98	6.20	2.31	10.87	47.12	0.30	1,7	
			Pírított kenyérkocka (kruton)	225.72	54.00	0.80	3.20	1.50	5.30	0.32	0.12	1,(7)		
			Hentes puly.tokány 15-18év ÚJ	579.46	138.63	18.75	3.32	0.67	5.60	1.50	1.15	10,(1),(6),(7)		
			Párolt rizs 15-18 év ÚJ	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05			
			Banán	877.80	210.00	2.60	0.00	0.00	48.40	41.14	0.04			
			V	Rántott hal ízesített 15ÚJ	1 177.26	281.64	13.20	13.56	1.50	26.40	0.00	1.44	1,4,7	
			Bulgur 15-18 év ÚJ	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1		
			Túró Rudi , 5,3% (1db=30g)	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8		
	Összesen:	8 650.88	2 069.60	80.42	46.95	14.51	318.20	101.06	5.32					
4/30/2026 csütörtök	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kenőmájas (sertés) (Kedv.)	457.71	109.50	4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(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			
			Tej, UHT 1,5% (1l-es)	576.84	138.00	9.60	4.50	2.70	14.70	15.90	0.30	7		
			E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			BBQ csirkecomb 15-18 évÚJ	1 369.10	327.54	46.35	9.12	2.30	10.79	11.71	0.74	12,(1)		



