



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/5/2026 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	
				Bundás kenyér	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		
				Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			E	Zöldséges tarhonyaleves	409.74	98.02	2.56	3.02	0.35	13.47	1.44	0.22	9	
				Lencsefőzelék	1 656.79	396.36	23.02	7.49	2.90	58.08	1.14	0.26	1,7,10	
				Sült sonka szelet	525.18	125.64	12.60	6.45	1.65	4.50	0.00	2.25		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Őszibarack	257.07	61.50	1.05	0.00	0.00	13.50	11.48	0.00		
			V	Csirkepaprikás	1 002.70	239.88	25.20	11.68	3.80	8.31	1.50	0.34	1,7	
				Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		Összesen:	8 945.09	2 139.97	113.12	48.20	14.67	302.47	23.85	6.09				
10/6/2026 kedd	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	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	Csontleves eperlevéllel	792.07	189.49	15.97	6.42	2.52	13.25	0.98	0.24	1,9	
				Csirke gyros	679.14	162.47	21.30	7.46	0.93	2.25	0.22	0.59	10,(1),(3),(6),(7),(9),(11)	
				Joghurtos öntet	225.53	53.95	3.88	1.44	0.90	4.80	3.53	0.31	7	
				Friss vegyes saláta	134.60	32.20	1.64	0.20	0.01	6.70	0.94	0.02		
				Steak burgonya 150g	1 450.35	346.97	4.94	2.76	2.27	48.66	1.95	0.31		
			V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	1,7	
				Sült debreceni	1 434.58	343.20	16.92	30.12	12.12	1.08	0.36	2.52	(1),(6),(10)	
					Összesen:	9 236.69	2 209.72	106.57	84.98	37.20	214.63	43.37	6.49	





10/7/2026 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	
			Főtt virsli	1 444.61	345.60	19.20	28.80	11.52	2.56	0.00	3.52	(1),(6),(7),(10)	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Natúr sajtkrém, 14% (Aro)	405.46	97.00	5.00	7.00	4.50	3.50	1.00	0.45	7,(1)	
		E	Tejfölös zöldséges karfiollevés	616.44	147.47	4.25	6.79	2.82	15.75	1.51	0.22	1,7,9	
			Borsos sertéstokány	955.95	228.70	14.49	14.66	5.13	7.78	1.64	0.23	1	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
		V	Karottás rizs	1 468.85	351.40	6.35	5.29	0.62	67.76	1.16	0.25		
			Rántott sajt	2 072.05	495.71	25.50	30.10	12.95	30.00	2.25	2.28	1,7	
			Nektarin	307.23	73.50	0.60	0.00	0.00	17.10	15.01	0.00		
			Összesen:	10 156.88	2 429.89	96.62	100.38	39.65	273.07	33.67	9.39		
10/8/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
			Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)	
			Zala felvágott (Kedv.)	501.60	120.00	6.50	10.00	4.00	1.05	0.00	0.83	(1),(6),(7)	
		E	Gyümölcsle (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		





10/8/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.Istv	E	Sokmagvas hal szelet	1 427.39	341.48	21.63	23.68	6.35	11.39	0.14	0.40	1,3,4,(5),(8),(11)	
			Petrezselymes jázminrizs fél ad.	844.53	202.04	3.33	2.87	0.30	39.88	0.06	0.20		
			Remulade mártás	838.18	200.52	2.42	16.23	5.17	8.76	2.72	1.03	3,7,10,12,(1)	
		V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Chilis bab	1 953.07	467.24	27.44	17.15	5.71	43.03	14.74	1.17		
			Összesen:	8 492.36	2 031.66	89.59	82.88	28.78	225.07	60.00	5.45		
10/9/2026 péntek	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	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	Magyaros zöldbaleves	557.38	133.34	4.18	3.48	0.47	20.17	3.02	0.24	1,3	
			Sütőtökös-tejszínes penne	2 268.37	542.67	18.05	8.21	2.85	99.02	9.10	0.41	1,7	
			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		
			Összesen:	4 839.25	1 157.71	43.73	25.64	12.29	185.49	39.35	1.75		

.....

Élelmezés

.....

Vezető

.....

Gazdaságvezető

.....

vezető

dietetikus

