



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 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	
			Tojásrántotta sonkával	834.50	199.64	15.41	13.66	3.29	2.55	0.21	0.99	3,(1),(6),(7)	
			Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Zöldhagyma (csomós)	3 176.80	760.00	44.00	6.00	0.00	18.00	0.00	0.10		
		E	Kassai burgonyaleves	1 653.55	395.59	14.39	24.59	10.25	23.98	0.77	1.72	1,6,7,9	
			Piskóta kocka	1 742.00	416.75	9.39	11.84	5.58	67.55	45.92	0.15	1,3,(7)	
			Csokoládé öntet	947.48	226.67	6.06	3.19	1.93	42.62	30.53	0.26	7	
			Nektarin	2 048.20	490.00	4.00	0.00	0.00	114.00		0.00		
		V							100.13				
10/13/2026 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 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	Tavaszi zöldségleves	577.95	138.27	5.49	3.42	0.39	18.69	0.22	0.33	1	
			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	Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Sertés pörkölt	875.50	209.45	13.31	13.99	4.82	5.81	2.52	0.24		
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Összesen:	9 007.39	2 154.88	76.76	93.10	18.14	234.82	32.12	4.72		





10/14/2026 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	
			Párizsi, sertés Kedv.	501.60	120.00	5.50	10.50	4.15	0.85	0.05	1.10	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
		E	Májgaluska leves	788.26	188.58	16.40	5.18	1.85	15.49	1.12	0.24	1,3,9	
			Székelypáposzta gazdagon	1 661.14	397.40	21.28	26.55	253.13	17.80	1.76	4.58	1,7,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
10/15/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István		Húsos rakott karfiol rizzsel	1 732.83	414.55	18.17	23.20	10.01	30.43	3.71	0.24	7,(1)	
			Összesen:	7 095.45	1 697.48	78.51	75.41	272.83	165.33	25.28	7.44		
		R	Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
			Kenőmájás	457.71	109.50	4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(1),(6),(7),(10)	
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
		E	Meggye leves	672.63	160.92	1.64	3.27	1.94	31.39	20.44	0.56	7	
			Sajtos-Tejfölös csirkemell szelet	1 126.75	269.56	31.95	14.03	6.48	1.97	0.71	0.65	7,(1)	
			Mexikói rizs	1 370.37	327.84	6.75	3.60	0.46	65.16	1.66	0.31		
		V	Rántott hal ízesített	1 177.26	281.64	13.20	13.56	1.50	26.40	0.00	1.44	1,4,7	
			Zöldkötet 1/2 (Royal)	314.50	75.24	2.70	3.30	0.48	6.30	5.44	0.34		





.....

Élelmezés Vezető Gazdaságvezető
 vezető dietetikus