



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/19/2026 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		
			Kukoricapehely (Corn flakes)	785.84	188.00	3.50	0.75	0.15	41.10	1.95	0.35			
		E	Gulyásleves	868.92	207.88	12.85	10.32	2.17	16.45	1.63	0.24	9		
			Tejberizs	1 667.82	399.00	13.65	8.42	4.44	67.07	20.99	0.54	7		
			Kakaós szórat	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01			
		V	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
			Bolognai szósz	910.54	217.83	11.63	9.65	3.60	19.61	16.62	0.60	9,(1)		
			Makaróni	1 235.34	295.54	9.60	3.50	0.76	55.20	0.08	1.55	1,3		
			Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro)	401.28	96.00	7.20	7.20	4.80	0.60	0.48	0.60	7,(1)		
			Összesen:	7 754.50	1 855.15	76.32	45.56	19.14	279.44	98.88	4.73			
10/20/2026 kedd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kockasajt Medve	312.52	74.76	6.34	4.30	2.34	2.40	2.08	0.38	7,(1)		
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00			
			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)		
			Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12		
			Csemege szalámi, 45% (Kedvenc ízek)	80.26	19.20	7.20	18.00	7.60	0.32	0.00	1.16	(1),(6),(7)		
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02			
			Corn flakeses bundás csirkemell	1 431.45	342.45	28.06	12.80	1.94	26.85	0.40	0.44	1,3		
			Burgonyapüré	1 319.21	315.60	8.07	6.31	3.48	51.68	2.15	0.29	7		
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10		
		V	Vadas pulykaragu	1 272.61	304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	5.25	0.39	1,7,10		
			Párolt rizs	785.50	187.92	3.36	1.73	0.22	39.56	0.08	0.02			





10/20/2026	(00003)	Diák há	V	Bulgur	783.41	187.42	6.25	2.13	0.40	34.40	0.55	0.10	1	
				Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
				Összesen:	7 848.19	1 877.55	93.37	61.11	22.56	273.65	55.75	5.43		
10/21/2026	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt. István szerda	R	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		
				Gyümölcsstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
			E	Zöldséges brokkolileves	413.46	98.91	3.37	3.26	0.40	10.02	0.84	0.24	1,9	
				Paradicsomos tonhalas penne	3 070.85	734.65	28.48	34.56	5.50	76.67	3.21	1.37	1,4	
				Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			V	Lencsefőzelék	1 656.79	396.36	23.02	7.49	2.90	58.08	1.14	0.26	1,7,10	
				Sertés pörkölt feltét	720.38	172.34	10.94	12.12	4.07	4.63	0.97	0.20		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Croissant zacskós (50g)	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38	1,3,7,(6),(12)	
				Összesen:	10 418.78	2 492.53	105.61	87.56	22.74	309.58	24.81	5.27		
10/22/2026	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt. István csütörtök	R	Túrós táska (70g)	1 814.12	434.00	15.40	8.40	0.00	71.40	0.00	0.20	1,3,6,7,(12)	
				Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
			E	Zöldségleves	325.25	77.81	2.13	3.01	0.35	7.70	1.56	0.23	9	
				Vajgaluska	502.44	120.20	3.13	4.23	1.87	14.85	0.08	0.26	1,3,7	
				Finomfőzelék	1 079.44	258.24	9.74	4.28	0.85	42.59	16.11	0.46	1,7	
				Fokhagymás csirkemellcsíkok	578.27	138.34	18.42	4.99	0.81	3.93	0.62	0.20		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Összesen:	5 646.31	1 350.79	63.82	33.79	9.64	185.23	34.27	2.13		





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

