



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 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	
		Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
		Retek (hónapos), (csomós)	125.40	30.00	2.40	0.20	0.00	4.40	0.00	0.06		
		Kockasajt Medve	312.52	74.76	6.34	4.30	2.34	2.40	2.08	0.38	7,(1)	
		E Tarhonyaleves	620.48	148.44	3.72	4.79	1.54	21.71	1.76	0.19	(1)	
		Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	1,7	
		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)	
		V Káposztás kocka	1 798.14	430.18	16.57	2.17	0.43	84.26	6.10	0.12	1	
		Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
		Összesen:	6 991.76	1 672.68	70.03	42.59	18.19	242.46	40.01	2.39		
5/5/2026 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 Gyümölcsle (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
		Rántott hal ízesített	1 177.26	281.64	13.20	13.56	1.50	26.40	0.00	1.44	1,4,7	
		Rizi-bizi	1 709.45	408.96	10.04	7.53	0.90	70.68	4.63	0.25		
		Remulade mártás	838.18	200.52	2.42	16.23	5.17	8.76	2.72	1.03	3,7,10,12,(1)	
		V Paradicsomos húsgombóc	1 786.21	427.32	19.14	16.40	5.62	48.11	23.35	0.75	1,3,9	
		Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Összesen:	10 771.63	2 576.94	77.65	107.70	19.65	311.53	72.00	5.51		





5/6/2026 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt.István										
5/6/2026 szerda	(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	
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1		
			Párizsi, sertés Kedv.	501.60	120.00	5.50	10.50	4.15	0.85	0.05	1.10	(1),(6),(7),(10)		
			Pritamin paprika	142.96	34.20	2.04	0.48	0.00	5.16	0.00	0.01			
			E	Brokkoli krémleves	403.56	96.55	3.76	3.75	2.12	11.12	0.44	0.29	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7		
			Ananászos csirkemell ragu	863.55	206.59	16.25	9.41	3.61	12.27	6.39	0.32	1,7		
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1		
			V	Vegán chilis bab	1 507.00	360.53	24.56	5.91	0.72	46.56	15.34	1.17		
			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	10.83	0.00			
			Összesen:	7 277.15	1 740.96	79.00	41.52	14.38	246.07	39.90	4.08			
			5/7/2026 csütörtök	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kakaó	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	22.72
Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20				8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1		
Kenőmájás	457.71	109.50				4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(1),(6),(7),(10)		
Paradicsom	57.68	13.80				0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03			
E	Daragaluska leves	1 041.81				249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
Rakott kelkáposzta kölessel	1 914.03	457.90				24.17	22.48	9.27	39.65	1.43	0.12	7,(1),(6),(8),(11)		
Alma	194.37	46.50				0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
V	Vadas pulykaragu	1 272.61				304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	7.47	0.39	1,7,10	
Köles	1 567.83	375.08				9.50	6.66	1.50	68.80	0.00	0.20	(1),(6),(8),(11)		
Összesen:	8 366.79	2 001.63				92.30	66.91	29.51	235.87	43.08	2.91			





5/8/2026 péntek (00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Natúr sajtkrém, 14% (Aro)	405.46	97.00	5.00	7.00	4.50	3.50	1.00	0.45	7,(1)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
		Zöldhagyma (csomós)	3 176.80	760.00	44.00	6.00	0.00	18.00	0.00	0.10		
		Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
	E	Vöröslencseleves zöldségekkel	767.14	183.53	9.18	3.81	0.46	27.53	2.82	0.07	1,9,10	
		Mac and cheese (Amerikai sajtos tészta)	2 599.45	621.88	22.89	18.40	9.59	93.83	7.64	1.14	1,7,10	
		Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
		Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		Összesen:	8 655.75	2 070.76	98.24	40.82	17.77	211.69	27.90	3.01		

.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

