



### Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

| Diéta   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                 | Fogy. ár |  |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|----------------------------|----------|--|
| 5/11/2026<br>hétfő<br>(00003)<br>Diák háromszori étkezés Szt.István | <b>R</b> Tej, UHT 1,5% (1l-es) | 576.84       | 138.00         | 9.60        | 4.50     | 2.70           | 14.70          | 15.90     | 0.30   | 7                          |          |  |
|   | Párizsi, sertés Kedv.          | 501.60       | 120.00         | 5.50        | 10.50    | 4.15           | 0.85           | 0.05      | 1.10   | (1),(6),(7),(10)           |          |  |
|   | Retek (hónapos), (csomós)      | 125.40       | 30.00          | 2.40        | 0.20     | 0.00           | 4.40           | 0.00      | 0.06   |                            |          |  |
|   | Teljes kiőrlésű kifli 44g      | 1 080.16     | 258.42         | 7.32        | 3.22     | 1.24           | 48.02          | 0.52      | 0.42   | 1                          |          |  |
|   | Margarin Delma                 | 150.48       | 36.00          | 0.10        | 4.00     | 1.20           | 0.10           | 0.00      | 0.16   |                            |          |  |
|   | <b>E</b> Alföldi gulyásleves   | 648.60       | 155.17         | 8.09        | 7.19     | 2.54           | 15.19          | 1.11      | 0.21   | 9                          |          |  |
|   | Túró töltelélékes nudli        | 2 613.14     | 625.15         | 19.05       | 10.72    | 2.87           | 111.55         | 9.25      | 2.51   | 1,3,12,(5),(6),(7),<br>(8) |          |  |
|   | Vaníliásodó                    | 800.89       | 191.60         | 6.48        | 3.08     | 1.82           | 34.70          | 22.59     | 0.20   | 7                          |          |  |
|   | Alma                           | 194.37       | 46.50          | 0.60        | 0.00     | 0.00           | 10.50          | 8.93      | 0.00   |                            |          |  |
|   | <b>V</b> Zöldborsófőzelék      | 1 061.05     | 253.84         | 13.34       | 6.70     | 1.21           | 28.73          | 14.03     | 0.32   | 1,7                        |          |  |
|   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 624.49       | 149.40         | 5.10        | 0.48     | 0.06           | 30.36          | 0.00      | 0.48   | 1,(6),(7)                  |          |  |
|   | Sült virsli                    | 934.03       | 223.45         | 12.00       | 18.83    | 7.29           | 1.60           | 0.00      | 2.20   | (1),(6),(7),(10)           |          |  |
|   | Összesen:                      |              | 9 311.05       | 2 227.53    | 89.58    | 69.42          | 25.08          | 300.70    | 72.38  | 7.96                       |          |  |





|                   |  |                     |  |          |             |        |       |        |        |       |      |           |      |
|-------------------|--|---------------------|--|----------|-------------|--------|-------|--------|--------|-------|------|-----------|------|
| 5/12/2026<br>kedd | (00003)<br>Diák háromszori étkezés Szt. István | <b>R</b>            | Tej (3dl)                                      | 722.30   | 172.80      | 9.90   | 8.40  | 5.70   | 14.40  | 15.90 | 0.30 | 7         |      |
|                   |  |                     | Tepertős pogácsa 70g/db                        | 2 424.40 | 580.00      | 10.64  | 32.00 | 9.52   | 59.60  | 0.00  | 3.92 | 1,3,6,7   |      |
|                   |  | <b>E</b>            | Csontleves lúdgége tésztával                   | 790.40   | 189.09      | 15.76  | 6.41  | 2.54   | 13.68  | 0.98  | 0.23 | 1,3,9     |      |
|                   |  |                     | Főtt sertésszelet                              | 398.77   | 95.40       | 12.60  | 4.86  | 1.98   | 0.24   | 0.00  | 0.00 |           |      |
|                   |  |                     | Almamártás                                     | 640.08   | 153.13      | 1.13   | 3.27  | 1.95   | 29.91  | 22.54 | 0.27 | 7,(12)    |      |
|                   |  |                     | Piritott dara 100 g                            | 820.70   | 196.34      | 5.05   | 3.11  | 0.45   | 36.25  | 0.60  | 0.20 | 1         |      |
|                   |  | <b>V</b>            | Teljes kiőrlésű kenyér                         | 624.49   | 149.40      | 5.10   | 0.48  | 0.06   | 30.36  | 0.00  | 0.48 | 1,(6),(7) |      |
|                   |  |                     | Székelykáposzta gazdagon                       | 1 661.14 | 397.40      | 21.28  | 26.55 | 253.13 | 17.80  | 10.95 | 4.58 | 1,7,12    |      |
|                   |  |                     | Összesen:                                      | 8 082.28 | 1 933.56    | 81.46  | 85.08 | 275.33 | 202.24 | 50.97 | 9.98 |           |      |
|                   |  | 5/13/2026<br>szerda | (00003)<br>Diák háromszori étkezés Szt. István | <b>R</b> | Gyümölcstea | 148.18 | 35.45 | 0.27   | 0.01   | 0.00  | 8.18 | 8.15      | 0.00 |
|                   | Házi körözött túró                             |                     |  | 359.21   | 85.94       | 7.77   | 4.47  | 2.93   | 3.46   | 2.29  | 0.20 | 7,(1)     |      |
|                   | Paradicsom                                     |                     |  | 57.68    | 13.80       | 0.60   | 0.12  | 0.02   | 2.40   | 0.00  | 0.03 |           |      |
|                   | Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)               |                     |  | 1 091.80 | 261.20      | 8.90   | 1.60  | 0.52   | 49.18  | 0.64  | 0.46 | 1         |      |
| <b>E</b>          | Gombaleves zöldséges                           |                     |  | 321.79   | 76.98       | 2.68   | 3.12  | 0.33   | 6.40   | 1.12  | 1.03 | 9         |      |
|                   | Lecsós pulykatokány                            |                     |  | 784.59   | 187.70      | 22.49  | 7.85  | 1.38   | 19.60  | 1.86  | 0.48 |           |      |
|                   | Szarvacska tészta                              |                     |  | 1 600.27 | 382.84      | 12.00  | 3.86  | 0.30   | 75.00  | 0.00  | 0.14 | 1         |      |
| <b>V</b>          | Karottás kusz-kusz                             |                     |  | 1 378.15 | 329.70      | 10.23  | 6.13  | 0.78   | 55.67  | 1.06  | 0.24 | 1         |      |





|                        |           |                                     |          |                               |          |          |        |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------|-----------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/13/2026              | (00003)   | Diák há                             | V        | Sajtmártás                    | 706.46   | 169.01   | 7.39   | 12.10 | 7.20  | 7.52   | 2.66  | 0.48 | 1,7                                      |  |
|                        |           |                                     |          | Natúr harcsafilé              | 631.77   | 151.14   | 12.25  | 9.78  | 3.48  | 4.39   | 0.02  | 0.27 | 1,4                                      |  |
|                        |           |                                     |          | Összesen:                     | 7 079.90 | 1 693.76 | 84.58  | 49.04 | 16.94 | 231.80 | 17.80 | 3.33 |  |  |
| 5/14/2026<br>csütörtök | (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 |  |  |
|                        |           |                                     | E        | Sütőtök krémleves             | 632.26   | 151.26   | 3.31   | 5.02  | 3.03  | 23.39  | 5.36  | 0.30 | 1,7                                      |  |
|                        |           |                                     |          | Pírtott tökmag                | 516.65   | 123.60   | 6.00   | 9.80  | 1.74  | 2.20   | 0.26  | 0.00 | (5),(8),(11)                             |  |
|                        |           |                                     |          | Tavaszi rizseshús             | 2 526.10 | 604.33   | 23.05  | 15.97 | 5.47  | 85.98  | 2.18  | 0.24 |  |  |
|                        |           |                                     |          | Céklasaláta                   | 90.71    | 21.70    | 0.91   | 0.07  | 0.07  | 4.13   | 9.72  | 0.88 |  |  |
|                        |           |                                     | V        | Kakaós szórat                 | 125.40   | 30.00    | 1.54   | 0.74  | 0.46  | 4.20   | 15.60 | 0.06 | 6,(7)                                    |  |
|                        |           |                                     |          | Tejbedara                     | 1 946.63 | 465.70   | 18.62  | 10.29 | 6.86  | 73.55  | 25.38 | 0.55 | 1,7                                      |  |
|                        |           |                                     |          | Összesen:                     | 8 429.05 | 2 016.52 | 77.02  | 51.91 | 19.62 | 298.60 | 65.24 | 3.92 |  |  |
| 5/15/2026<br>péntek    | (00003)   | Diák háromszori étkezés Szt. István | R        | Kakaó                         | 768.95   | 183.96   | 10.40  | 5.33  | 3.20  | 23.06  | 22.72 | 0.37 | 7  |  |
|                        |           |                                     |          | Croissant (sajtos), (1db=70g) | 2 442.16 | 584.24   | 16.40  | 32.56 | 32.58 | 54.90  | 2.08  | 1.18 | 1,3,7                                    |  |
|                        |           |                                     | E        | Csurgatott tojás leves        | 431.32   | 103.19   | 4.01   | 5.42  | 1.00  | 9.06   | 0.65  | 0.24 | 1,3                                      |  |
|                        |           |                                     |          | Vega golyó                    | 1 016.16 | 243.10   | 12.43  | 17.38 | 3.08  | 5.39   | 1.98  | 1.49 | (1),(6),(7)                              |  |
|                        |           |                                     |          | Barnamártás                   | 687.28   | 164.42   | 3.07   | 10.68 | 5.28  | 14.49  | 6.30  | 0.79 | 1,6,7,9,10,(2),(3),(4),(5),(8),(12),(13) |  |
|                        |           |                                     |          | Vajas tört burgonya (200g)    | 1 114.75 | 266.69   | 5.54   | 7.24  | 4.90  | 40.66  | 0.02  | 0.20 | 7  |  |
|                        | Összesen: | 6 460.62                            | 1 545.60 | 51.85                         | 78.61    | 50.04    | 147.56 | 33.75 | 4.27  |        |       |      |  |  |





.....

Élelmezés                      vezető                      Vezető                      dietetikus                      Gazdaságvezető

.....

