



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 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	
		Újhagyma	2 675.20	640.00	36.00	4.00	0.00	94.00	46.00	3.20		
		Tojásrántotta sajttal, sonkával	1 145.49	274.04	22.91	18.46	6.41	2.85	0.66	1.44	3,7,(1),(6)	
		E Zöldséges brokkolileves	413.46	98.91	3.37	3.26	0.40	10.02	0.84	0.24	1,9	
		Tarhonyás hús	2 856.80	683.45	30.11	27.88	8.10	73.56	2.01	0.46	1,3	
		Vegyes vágott savanyúság	58.52	14.00	0.77	0.14	0.14	2.38	0.14	1.40	12	
		V Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Pincepörkölt	1 754.77	419.80	19.35	11.99	5.18	57.58	1.53	0.21		
		Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
		Összesen:	10 747.87	2 571.27	125.62	69.51	21.60	325.77	58.18	9.67		
5/19/2026 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	
		Kakaós csiga (1db=70g)	2 364.20	565.60	7.76	27.16	13.86	70.42	24.92	1.06	1,3,5,6,7	
		E Paradicsomleves	846.78	202.58	4.16	3.15	0.38	38.84	23.23	0.44	1,9	
		Dubarry sertés szelet	1 758.98	420.81	26.57	28.36	12.92	12.19	3.80	0.87	1,7	
		Párolt jázmin rizs	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.04		
		V Lecsos pulykatokány	784.59	187.70	22.49	7.85	1.38	19.60	1.86	0.48		
		Zöldséges bulgur	1 277.58	305.64	10.95	4.26	0.71	51.08	3.19	0.37	1	
		Összesen:	9 204.22	2 201.97	87.89	82.15	35.25	279.00	73.00	3.56		





5/20/2026 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 zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1		
	Natúr sajtkrém, 14% (Aro)	405.46	97.00	5.00	7.00	4.50	3.50	1.00	0.45	7,(1)		
	Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00			
	E	Hamisgulyás	704.72	168.59	3.28	7.06	0.97	24.24	1.16	0.21	1,3,9	
		Tökfőzelék	969.36	231.90	6.17	9.72	4.65	29.53	5.49	0.53	1,7	
		Pulyka fasírt	720.56	172.38	15.02	3.46	0.91	11.53	1.47	0.10	1,3	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Túró Rudi 30g	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8	
	V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
Erdélyi rakott káposzta		2 145.90	513.37	23.95	29.13	12.40	37.00	1.59	4.18	7,12,(1)		
Összesen:		7 882.22	1 885.69	76.51	64.42	28.07	234.68	16.50	6.92			
5/21/2026 csütörtök		(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		
	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		
E	Zöldborsóleves	699.33	167.30	6.49	3.90	0.59	22.05	3.87	0.24	1,3		
	Harcsapaprikás	866.36	207.26	6.16	15.07	5.03	17.06	2.18	0.23	1,4,7		
	Tésztaköret orsó tej.kiőrlélű	1 520.15	363.67	12.00	1.83	0.49	72.00	3.50	0.14	1,(13)		
V	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)		
Összesen:		9 039.00	2 162.43	85.91	75.62	25.94	278.05	26.59	7.82			





5/22/2026 péntek (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	
		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)	
		Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
		Kígyóuborka	30.09	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
	E	Tárkonyos zöldségleves	362.25	86.66	3.16	3.14	0.36	7.83	2.58	0.23	9	
		Francia rakott burgonya	2 649.82	633.93	25.38	26.24	12.01	68.05	4.74	0.68	1,3,7	
		Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		Összesen:	5 090.97	1 217.94	46.51	42.25	18.89	147.71	27.43	2.13		

.....
Élelmezés

vezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

