



### Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2026 kedd	(00003) 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	
		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	
		<b>E</b> Lebbencsleves	588.60	140.81	3.40	4.72	1.59	21.79	0.93	0.18	1	
		Fejtett babfőzelék	1 822.79	436.07	23.64	7.29	2.88	66.09	0.51	0.20	1,7	
		Sült virsli	934.03	223.45	12.00	18.83	7.29	1.60	0.00	2.20	(1),(6),(7),(10)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		<b>V</b> Csirkepaprikás	1 002.70	239.88	25.20	11.68	3.80	8.31	1.50	0.34	1,7	
		Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
				Összesen:	10 239.16	2 449.55	104.95	99.40	22.26	273.14	21.09	6.50
5/27/2026 szerda	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	<b>R</b> Gyümölcs tea	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		
		<b>E</b> Karotta krémleves	615.54	147.26	3.47	5.18	3.03	22.11	3.68	0.36	1,7	
		Napraforgómag	269.19	64.40	2.10	5.10	0.45	2.00	0.27	0.00	(1),(5),(8),(11)	
		Rántott csirkemell	1 618.62	387.23	22.44	17.54	2.38	33.51	0.05	0.44	1,3	
		Petrezselymes rizs	1 637.89	391.84	7.36	3.52	0.45	79.97	0.22	0.23		
		Vegyes vágott savanyúság	58.52	14.00	0.77	0.14	0.14	2.38	0.14	1.40	12	
		<b>V</b> Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		





27/20													
5/28/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	V	Vega rakott karfiol sajttal	2 172.18	519.66	30.07	24.57	13.83	40.58	5.91	0.82	1,7,(3),(10)	
			Összesen:	8 660.67	2 071.94	83.77	76.05	28.06	251.80	28.96	5.15		
		R	Gyümölcsstea	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)	
			Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
		E	Erdei gyümölcsleves	743.21	177.80	1.94	3.45	2.02	33.72	26.04	0.51	7,(1),(6),(8),(12)	
			Hentes tokány	691.48	165.43	12.62	8.76	3.49	5.11	0.98	1.13	10,(1),(6),(7)	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V	Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24		
	Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7			
	Összesen:	7 574.82	1 812.17	70.27	49.77	20.29	255.04	42.59	4.06				
5/29/2026 péntek	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Tejeskávé	807.91	193.28	9.70	4.53	2.71	28.28	26.78	0.31	1,7	
			Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		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	
			Lencsés bolognai szósz	951.28	227.58	10.15	4.54	2.08	37.14	20.91	0.62	7,9,(1)	
			Spagetti tészta	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.04	1	



