



Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 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 kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
		Sült debreceni	1 434.58	343.20	16.92	30.12	12.12	1.08	0.36	2.52	(1),(6),(10)	
		Mustár (vödörös)	83.52	19.98	0.82	0.94	0.04	1.76	2.90	0.40	10	
		Kockasajt 20g	205.66	49.20	2.40	4.00	2.60	0.92	0.40	0.40	7,(1)	
		E Fejtett bableves füstölt hússal	1 258.67	301.12	17.87	17.25	5.50	21.42	1.81	2.13	9,(1)	
		Tésztaköret metélt	1 535.95	367.45	12.50	2.23	0.39	73.00	1.10	0.30	1	
		Mákos szórát	953.04	228.00	4.25	7.50	1.00	34.75	25.72	0.00		
		Cseresznye	395.01	94.50	1.20	0.00	0.00	21.00	17.85	0.01		
		V Brassói aprópecsenye	1 400.51	335.05	22.18	24.27	9.25	3.93	0.63	0.48		
		Pirított burgonya 250 g	1 282.59	306.84	7.50	3.66	1.20	55.20	0.00	0.20		
		Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
		Összesen:	9 765.75	2 336.31	93.72	93.34	33.48	267.59	57.59	8.26		
6/2/2026 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	
		Pizzás csiga (1db=70g)	2 577.86	616.72	13.12	32.36	8.80	63.72	0.00	3.00	1,3,6,7,(12)	
		E Csontleves zöldséggel	669.03	160.06	14.88	6.24	2.48	10.51	1.05	0.52	9	
		Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	1,7	
		Rántott halrudacska	930.63	222.64	11.16	9.36	0.30	21.84	0.00	0.00	1,4	
		V Lecsós virsli	1 127.34	269.70	13.79	16.35	4.61	85.16	5.65	2.45	(1),(6),(7),(10)	
		Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05		
		Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
Összesen:	8 853.59	2 118.10	83.52	82.87	23.55	313.99	45.73	6.64				





6/3/2026 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt. István										
6/3/2026 szerda	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt. István	R	Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
				Kígyóuborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
				Gyümölcs tea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
				Házi körözött túró	359.21	85.94	7.77	4.47	2.93	3.46	2.29	0.20	7,(1)	
			E	Gyümölcsle (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
				Csirke gyros	679.14	162.47	21.30	7.46	0.93	2.25	0.22	0.59	10,(1),(3),(6),(7),(9),(11)	
				Joghurtos öntet	225.53	53.95	3.88	1.44	0.90	4.80	3.53	0.31	7	
				Friss vegyes saláta	134.60	32.20	1.64	0.20	0.01	6.70	0.94	0.02		
				Pita (1db=70g)	775.39	185.50	7.35	1.26	0.70	34.23	2.87	0.78	1	
			V	Kelkáposzta főzelék	768.77	183.92	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.37	1	
				Fokhagymás sertés sült	632.31	151.27	15.54	8.63	2.68	2.75	0.00	0.21		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:			5 783.92	1 383.72	80.48	31.90	10.24	191.53	44.72	3.40	
6/4/2026 csütörtök	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt. István	R	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		
				Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
				Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
				Kenőmájas	457.71	109.50	4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(1),(6),(7),(10)	
			E	Magyaros gombaleves	588.93	140.89	5.09	4.22	0.63	16.82	1.68	1.05	1,3,9	
				Vadas pulykaragu	1 272.61	304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	5.25	0.39	1,7,10	





6/4/2026 csütörtök		(00003) Diák háromszor										
E	Rövidcső tésztaköret	1 636.32	391.46	15.00	4.23	0.71	72.90	0.00	0.66	1,3		
V	Tejbedara	1 946.63	465.70	18.62	10.29	6.86	73.55	25.38	0.55	1,7		
	Kakaós szórat	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)		
	Összesen:	7 406.42	1 771.87	74.77	49.69	21.46	247.21	56.75	4.40			
6/5/2026 péntek		(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		
	Kukoricapehely (Corn flakes)	785.84	188.00	3.50	0.75	0.15	41.10	1.95	0.35			
E	Csurgatott tojás leves	431.32	103.19	4.01	5.42	1.00	9.06	0.65	0.24	1,3		
	Vega nuggets	810.92	194.00	9.30	10.40	3.30	12.40	1.10	1.43	(1),(6),(7)		
	Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05			
	Sajtmártás	706.46	169.01	7.39	12.10	7.20	7.52	2.66	0.48	1,7		
	Összesen:	5 027.85	1 202.84	40.83	40.53	17.80	163.61	22.43	2.85			

.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

