



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R Gyümölcsízű tea	319.56	76.45	1.96	1.29	0.19	19.41	5.15	0.00	12	
		Főtt tojás	568.48	136.00	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.18	3	
		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		
		Jégcsap retek	35.11	8.40	0.66	0.06	0.00	0.72	0.00	0.10		
		E Reszelt tészta leves	533.80	127.70	3.66	3.27	0.42	18.92	1.03	0.23	1,3,9	
		Paradicsomos káposztafőzelék	1 117.20	267.27	5.47	9.82	1.12	38.34	17.46	0.46	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)	
		V Spenótos-ricottás ravioli	650.99	155.74	4.25	5.31	0.30	23.80	0.00	0.22	1,3	
		Fokhagymamártás	575.68	137.72	4.16	8.23	3.89	11.10	2.48	0.24	1,7	
		Túró Rudi 30g	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8	
		Összesen:	6 735.52	1 611.37	62.02	59.21	17.58	206.00	26.64	2.73		
6/9/2026 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	
		Búrkili (mákos), (1db=100g)	3 210.24	768.00	12.80	38.20	19.20	92.60	0.00	1.38	1,7	
		E Tejfölös zöldséges karfiolleves	616.44	147.47	4.25	6.79	2.82	15.75	1.51	0.22	1,7,9	
		Sült csirkecomb	737.80	176.51	27.19	6.24	1.47	0.66	0.01	0.20		
		Zöldséges currys rizs	1 481.07	354.32	7.88	3.76	0.47	70.42	0.15	0.30		
		V Főtt sertésszelet	398.77	95.40	12.60	4.86	1.98	0.24	0.00	0.00		
		Meggy mártás	684.39	163.73	1.45	3.27	1.95	32.11	25.78	0.27	7,(12)	
		Főtt burgonya 200g	884.07	211.50	5.63	0.68	0.68	41.40	0.00	0.04		
Összesen:	8 735.08	2 089.73	81.70	72.20	34.27	267.58	43.35	2.71				





6/10/2026 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt. István										
6/10/2026 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	
			Natúr sajtkrém, 14% (Aro)	405.46	97.00	5.00	7.00	4.50	3.50	1.00	0.45	7,(1)		
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1		
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03			
			Zala felvágott (Kedv.)	501.60	120.00	6.50	10.00	4.00	1.05	0.00	0.83	(1),(6),(7)		
			E	Trópusi gyümölcsleves	668.04	159.82	0.95	0.46	0.02	37.90	30.64	0.21	(1),(3),(6),(7)	
			Marokkói pulykaragu	709.99	169.85	15.75	5.20	0.51	11.92	2.67	0.30			
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1		
			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)	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.92	0.00			
		Összesen:	7 465.97	1 786.12	81.14	53.22	24.20	231.01	56.03	3.30				
6/11/2026 csütörtök	(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	
			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	Francia hagymaleves	1 182.11	282.80	7.80	15.07	4.12	19.17	2.54	0.33	1,7	
			Pirított kenyérkocka	225.72	54.00	0.80	3.20	1.50	5.30	0.32	0.12	1,(7)		
			Rakott burgonya gazdagon	2 986.39	714.45	24.60	38.38	15.70	59.30	2.54	1.81	1,3,6,7,(9),(10)		
			Uborka saláta	160.04	38.29	1.15	0.12	0.00	7.38	5.00	0.50			
			V	Lasagne	2 490.56	595.83	26.70	24.33	10.31	65.32	10.98	0.83	1,7,(3)	
			Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00			
		Összesen:	9 943.35	2 378.80	85.54	91.12	33.62	277.37	41.96	5.48				





6/12/2026 péntek (00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kakaó	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	23.89	0.37	7	
		Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7	
		Vaj, 82% (Sole Mlzo), (100g)	62.03	14.84	0.01	1.64	1.06	0.01	0.00	0.00	7	
	E	Zöldséges lencseleves	1 067.92	255.48	14.57	3.66	0.44	39.17	1.53	0.25	1,9,10	
		Spenótos tészta	2 045.52	489.36	19.69	8.70	2.94	82.61	3.17	0.42	1,7	
		Reszelt sajt füstölt sajtos	509.96	122.00	8.40	9.40	6.20	6.00	0.70	0.90	7,(1)	
		Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		Összesen:	6 011.43	1 438.14	62.97	38.23	17.64	210.95	38.86	2.87		

.....

Élelmezés

vezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

