



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő	(00003) 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	
		Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	2 272.24	543.60	7.20	33.60	16.80	51.60	22.32	0.60	1,3,7,(6),(12)	
		<b>E</b> Lebbencsleves	588.60	140.81	3.40	4.72	1.59	21.79	0.93	0.18	1	
		Sárgaborsó főzelék	1 691.19	404.59	19.15	6.70	2.41	66.64	0.61	0.20	1,7	
		Sertés pörkölt feltét	720.38	172.34	10.94	12.12	4.07	4.63	0.97	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		<b>V</b> Húsos rakott brokkoli árpagyönggyel	2 106.68	503.99	22.87	25.22	12.43	41.13	2.37	0.20	1,7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		Összesen:	9 656.35	2 310.13	84.86	87.82	40.12	284.46	62.87	2.64		
6/16/2026 kedd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	<b>R</b> 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)	
		Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		<b>E</b> Fahéjas almaleves	888.03	212.45	1.13	3.28	1.94	45.04	35.99	0.26	7	
		Rántott hal ízesített	1 177.26	281.64	13.20	13.56	1.50	26.40	0.00	1.44	1,4,7	
		Párolt rizs fél adag	913.50	218.54	3.72	3.15	0.38	43.68	0.13	0.20		
		Friss magvas saláta	475.68	113.80	5.18	7.01	1.03	7.85	1.05	0.03	(1),(5),(8),(11)	
		<b>V</b> Tarhonyás hús	2 607.00	623.69	31.61	19.40	6.89	83.20	4.90	0.21		
		Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
Túró Rudi 30g	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8			
		Összesen:	7 727.82	1 848.77	69.15	59.36	20.37	261.81	52.07	4.93		





<b>6/17/2026</b> szerda	(00003) 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		
			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>	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)		
			Paprikás burgonya gazdagon	2 068.83	494.94	16.23	21.16	8.05	58.23	1.62	1.57	6,(1),(7),(10)		
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1		
		<b>V</b>	Lecsós sertés szelet	1 088.50	260.41	19.40	14.56	4.58	12.30	4.58	0.81	(1)		
			Karottás kusz-kusz	1 378.15	329.70	10.23	6.13	0.78	55.67	1.06	0.24	1		
				Összesen:	8 616.57	2 061.39	78.41	86.33	30.41	220.45	25.55	8.48		
<b>6/18/2026</b> csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	<b>R</b>	Kakaó	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	23.89	0.37	7		
			Briós (1db=100g)	2 652.72	634.62	14.68	12.62	4.88	112.98	32.04	0.70	1,3,7		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16			
		<b>E</b>	Bazsalikomos paradicsomleves	677.18	162.01	4.19	3.15	0.39	28.56	13.25	0.44	1		
			Mexikói csirkeragu	763.67	182.70	22.63	4.04	0.59	11.26	2.97	0.36	1		
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1		
		<b>V</b>	Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24			
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10		
			Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00			
				Összesen:	9 403.96	2 249.76	88.87	49.44	16.60	345.31	87.60	4.29		





6/19/2026 péntek	(00003) 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	
			Gabonapehely (kakaós)	23.51	5.63	0.12	0.03	0.01	1.18	14.50	0.11	1,2,7,(5),(6),(11)	
		<b>E</b>	Sajtkrémleves	993.52	237.68	11.11	16.69	10.12	16.71	2.34	1.03	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Darás metélt	1 975.69	472.65	14.04	2.23	0.45	97.40	11.35	0.14	1	
			Barack extradzsem öntet	483.32	115.63	0.20	0.00	0.00	28.52	28.52	0.01	(12)	
			Összesen:	4 284.79	1 025.07	35.87	26.95	14.96	163.51	72.69	1.68		

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

