



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R Kukoricapehely (Corn flakes)	785.84	188.00	3.50	0.75	0.15	41.10	1.95	0.35		
		Natúr joghurt (1db=150g)	426.36	102.00	5.70	5.70	2.70	6.90	6.65	0.15	7,(1)	
		E Zellerkrémleves	661.52	158.26	3.45	7.95	3.34	19.27	0.00	0.31	7,9	
		Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
		Bolognai szósz	910.54	217.83	11.63	9.65	3.60	19.61	16.62	0.60	9,(1)	
		Spagetti tészta	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.04	1	
		Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
		Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		V Lencsefőzelék	1 656.79	396.36	23.02	7.49	2.90	58.08	1.14	0.26	1,7,10	
		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)			
		Összesen:	8 226.81	1 968.13	85.30	60.98	24.93	264.72	35.82	4.93		
6/23/2026 kedd	(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	
		Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		E Vegyes gyümölcsleves	738.05	176.57	1.12	3.27	1.94	36.28	20.48	0.27	7	
		Rántott borda	1 522.57	364.25	21.24	15.85	3.69	33.80	0.05	0.44	1,3	
		Karottás rizs	1 468.85	351.40	6.35	5.29	0.62	67.76	1.16	0.25		
		Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
		V Paradicsomos húsgombóc	1 786.21	427.32	19.14	16.40	5.62	48.11	23.35	0.75	1,3,9	
		Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		Összesen:	9 111.56	2 179.80	77.30	60.69	20.70	321.25	70.90	5.51		





6/24/2026 szerda		(00003)		Diák háromszori étkezés Szt.István										
6/24/2026 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 kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
			Csemege szalámi, 45% (Kedvenc ízek)	100.32	24.00	9.00	22.50	9.50	0.40	0.00	1.45	(1),(6),(7)		
			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			
			E	Sertésragu leves	1 168.32	279.50	13.35	20.13	6.75	8.05	1.08	1.99	1,9	
			Vegán lasagne	3 413.54	816.64	41.24	30.30	14.03	95.24	24.87	1.45	1,7,9		
			Túró Rudi 30g	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8		
			V	Rakott kelkáposzta	1 913.73	457.83	23.33	21.52	8.96	42.68	1.46	0.12	7,(1)	
			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:	8 847.88	2 116.72	101.91	104.82	44.56	239.90	45.92	6.17			
			6/25/2026 csütörtök	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15
Kockasajt Medve	312.52	74.76				6.34	4.30	2.34	2.40	2.08	0.38	7,(1)		
Kefír (poharas), 2,7%, (150g)	338.58	81.00				5.40	4.05	2.70	5.70	9.20	0.15	7		
Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40				5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
E	Magyaros burgonyaleves	692.13				165.58	3.79	5.49	1.23	22.31	1.27	0.40	9	
Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84				13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	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)		





6/25/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori	E Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00			
		V Mák töltelélékes nudli	2 853.49	682.65	18.55	15.22	3.12	115.55	8.75	2.76	1,3,12,(5),(6),(7), (8)		
		Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
		Összesen:	7 826.75	1 872.42	70.33	48.85	14.79	271.47	64.22	5.17			
6/26/2026 péntek	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R Tej, UHT 1,5% (1l-es)	576.84	138.00	9.60	4.50	2.70	14.70	15.90	0.30	7		
		Sajtos pogácsa 70g/db	2 112.58	505.40	13.58	21.00	11.48	64.40	5.46	1.40	1,3,6,7		
		E Alföldi gulyásleves	648.60	155.17	8.09	7.19	2.54	15.19	1.11	0.21	9		
		Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
		Tejberizs	1 667.82	399.00	13.65	8.42	4.44	67.07	20.99	0.54	7		
		Kakaós szórat	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)		
		Összesen:	5 755.73	1 376.97	51.56	42.33	21.68	195.92	59.06	2.99			

.....
Élelmezés

.....
vezető

Vezető

.....
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

