



Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2026 kedd	(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	Zöldséges burgonyaleves	735.78	176.02	4.60	3.71	0.71	28.67	0.57	0.23	1,3,9	
			Milánói szósz	778.24	186.18	15.54	9.16	3.27	12.34	30.53	2.79	(1),(6),(7)	
			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	
			Nektarin	307.23	73.50	0.60	0.00	0.00	17.10	15.02	0.00		
		V	Sárgaborsó főzelék	1 691.19	404.59	19.15	6.70	2.41	66.64	0.61	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)	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
	Összesen:	9 707.75	2 322.42	100.68	55.53	18.94	347.66	65.85	8.28				
9/2/2026 szerda	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kakaós csiga (1db=70g)	2 364.20	565.60	7.76	27.16	13.86	70.42	24.92	1.06	1,3,5,6,7	
			Tejeskávé	807.91	193.28	9.70	4.53	2.71	28.28	23.89	0.31	1,7	
		E	Fahéjas szilvaleves	816.97	195.45	1.43	3.28	1.94	39.44	28.72	0.26	7	
			Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24		
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
		V	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	
			Összesen:	10 414.02	2 491.40	86.67	86.68	42.15	332.69	105.73	4.75		





9/3/2026 csütörtök	(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	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Parasztkolbász	1 228.92	294.00	9.30	25.20	10.08	0.06	0.00	1.38	6	
		E	Karfiolkrémleves	506.39	121.15	3.14	7.09	3.77	10.83	0.82	0.32	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Grillezett sertésborda	704.20	168.47	17.77	9.59	3.07	2.65	0.01	0.20	(12)	
			Zöldkötet 1/2 (Royal)	314.50	75.24	2.70	3.30	0.48	6.30	5.44	0.34		
			Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
		V	Székelykáposzta gazdagon	1 661.14	397.40	21.28	26.55	253.13	17.80	1.76	4.58	1,7,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	7 167.37	1 714.69	73.99	77.94	273.31	160.12	13.90	7.92		
9/4/2026 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	
			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	
		E	Sárgaborsó leves	979.28	234.28	10.65	3.69	0.61	39.54	0.34	0.20	1	
			Mák tölteléléses 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)	
			Vaníliásodó	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7	
			Őszibarack	257.07	61.50	1.05	0.00	0.00	13.50	11.48	0.00		
			Összesen:	8 552.41	2 046.03	59.35	73.99	11.25	278.15	59.06	4.66		





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

