



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/7/2026 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 (vödrös)	83.52	19.98	0.82	0.94	0.04	1.76	2.90	0.40	10	
			E	Reszelt tészta leves	533.80	127.70	3.66	3.27	0.42	18.92	1.03	0.23	1,3,9	
				Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	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 kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			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:	8 399.61	2 009.48	83.73	91.84	34.57	194.48	19.27	8.57				
9/8/2026 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	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)	
				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	Rakott zöldbab mir.	1 858.06	444.51	18.41	25.04	10.16	35.81	9.03	0.20	7,(1)	
				Teljes kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
					Összesen:	9 005.20	2 154.35	89.30	94.91	32.88	216.74	35.35	6.13	





9/9/2026 szerda	(00003) Diák háromszori étkezés Szt. István	R	Házi tojáskrém	182.35	43.62	2.96	3.11	1.02	0.64	0.33	0.28	3,7,10,(1)	
			Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Kígyóborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
			Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Francia sertésragu	726.89	173.90	10.85	11.54	3.81	5.28	0.63	0.24	(1),(3),(4),(6),(7),(8),(9),(10),(11)	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V	Lecsós virsli	1 127.34	269.70	13.79	16.35	4.61	85.16	5.65	2.45	(1),(6),(7),(10)	
			Kusz-kusz	1 646.25	393.84	13.20	4.76	0.70	72.90	3.00	0.20	1	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		Összesen:	7 028.51	1 681.47	63.09	44.31	12.38	322.50	53.71	3.81			
9/10/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt. István	R	Tejeskávé	807.91	193.28	9.70	4.53	2.71	28.28	23.89	0.31	1,7	
			Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Zala felvágott (Kedv.)	501.60	120.00	6.50	10.00	4.00	1.05	0.00	0.83	(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	Fahéjas alma-körteleves	689.90	165.05	1.28	3.28	1.94	32.69	30.62	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	





9/10/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étk	E	Párolt jázmin rizs	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.04		
			Tartármártás	868.68	207.82	2.38	17.56	5.97	8.95	3.32	0.78	3,7,10,12,(1)	
		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:	8 847.97	2 116.75	67.22	70.25	26.18	298.49	101.95	4.86		
9/11/2026 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	
			Gabonapehely (kakaós)	37.62	9.00	0.18	0.05	0.01	1.89	23.20	0.17	1,2,7,(5),(6),(11)	
		E	Tavaszi zöldségleves	577.95	138.27	5.49	3.42	0.39	18.69	0.22	0.33	1	
			Spenótos-ricottás ravioli	650.99	155.74	4.25	5.31	0.30	23.80	0.00	0.22	1,3	
			Sajtmártás	706.46	169.01	7.39	12.10	7.20	7.52	2.66	0.48	1,7	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	2 889.69	691.32	27.81	29.28	13.60	76.80	50.91	1.50		

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

