



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	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	
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
		E	Tárkonyos sertés raguleves	829.58	198.47	10.14	11.83	4.51	8.90	2.39	0.57	7	
			Káposztás kocka	1 798.14	430.18	16.57	2.17	0.43	84.26	6.10	0.12	1	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		V	Tejberizs	1 667.82	399.00	13.65	8.42	4.44	67.07	20.99	0.54	7	
			Kakaós szórát	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)	
			Összesen:	7 450.19	1 782.35	65.98	52.56	27.02	253.73	75.37	2.99		
9/22/2026 kedd	(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	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Kenőmájás	457.71	109.50	4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(1),(6),(7),(10)	
		E	Orjaleves	915.79	219.09	20.02	8.41	3.33	12.25	0.81	0.53	1,9	
			Grill harcsaszelet	919.44	219.96	16.85	16.83	7.45	1.43	0.17	0.31	4,7,12	
			Párolt jázmin rizs	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.04		
			Kapormártás	1 103.30	263.95	13.63	10.60	4.22	29.70	2.68	2.16	1,7,12	
		V	Karottás bulgur	1 566.83	374.84	12.35	4.26	0.77	67.02	2.00	0.22	1	
			Natúr csirkemell	712.56	170.47	17.22	8.54	1.20	4.97	0.02	0.20	1	
			Sajtmártás	550.08	131.60	5.60	9.44	5.58	6.00	2.00	0.37	1,7	
			Összesen:	9 014.98	2 156.70	105.67	75.16	28.30	254.65	16.10	5.90		





9/23/2026 szerda	(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	
			Tojásrántotta sajttal, sonkával	1 145.49	274.04	22.91	18.46	6.41	2.85	0.66	1.44	3,7,(1),(6)	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Félbarna kenyér	1 028.28	246.00	9.80	1.00	0.30	48.00	0.00	0.65	1,(6),(7)	
		E	Paradicsomleves	846.78	202.58	4.16	3.15	0.38	38.84	23.23	0.44	1,9	
			Májás sertésragu	1 239.30	296.48	19.14	21.60	8.12	8.79	0.91	0.28	(1)	
			Főtt burgonya	1 080.53	258.50	6.88	0.83	0.83	50.60	0.00	0.04		
			Uborka saláta	160.04	38.29	1.15	0.12	0.00	7.38	5.00	0.50		
		V	Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	1,7	
			Tükörtojás	599.63	143.45	10.80	10.43	2.57	0.48	0.00	0.18	3	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	7 820.27	1 870.88	88.28	63.10	21.50	224.98	45.48	4.28		
9/24/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Főtt virsli	1 444.61	345.60	19.20	28.80	11.52	2.56	0.00	3.52	(1),(6),(7),(10)	
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Grillezett csirkemell	681.88	163.13	25.51	5.92	1.03	0.18	0.04	0.24	12	
			Füstölt sajtos brokkoli	921.59	220.48	7.64	15.41	7.45	14.48	2.28	0.78	1,7	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V	Pincepörkölt	1 754.77	419.80	19.35	11.99	5.18	57.58	1.53	0.21		
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Összesen:	8 549.96	2 045.45	104.74	76.83	32.05	234.22	47.58	7.89		





9/25/2026 péntek	(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	
			Túrós táska (70g)	1 814.12	434.00	15.40	8.40	0.00	71.40	0.00	0.20	1,3,6,7,(12)	
		E	Magyaros gombaleves	588.93	140.89	5.09	4.22	0.63	16.82	1.68	1.05	1,3,9	
			Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	1,7	
			Főtt tojás	568.48	136.00	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.18	3	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	4 755.09	1 137.58	50.00	29.41	4.38	152.97	20.86	2.23		

.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

