



## Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

|                    | 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         |  |
|--------------------|---------|------------------------------------|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|----------|----------------|-----------------|-----------|--------|------------|------------------|--|
| 9/28/2026<br>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               |  |
|                    |         |                                    |             | Tükörtojás                  | 599.63         | 143.45      | 10.80    | 10.43          | 2.57            | 0.48      | 0.00   | 0.18       | 3                |  |
|                    |         |                                    |             | Teljes kiörlésű kifli 44g   | 1 080.16       | 258.42      | 7.32     | 3.22           | 1.24            | 48.02     | 0.52   | 0.42       | 1                |  |
|                    |         |                                    |             | Paradicsom                  | 57.68          | 13.80       | 0.60     | 0.12           | 0.02            | 2.40      | 0.00   | 0.03       |                  |  |
|                    |         |                                    | E           | Alföldi gulyásleves         | 648.60         | 155.17      | 8.09     | 7.19           | 2.54            | 15.19     | 1.11   | 0.21       | 9                |  |
|                    |         |                                    |             | Teljes kiörlésű kenyér      | 624.49         | 149.40      | 5.10     | 0.48           | 0.06            | 30.36     | 0.00   | 0.48       | 1,(6),(7)        |  |
|                    |         |                                    |             | Túrós csusza                | 2 012.65       | 481.50      | 27.14    | 7.66           | 3.26            | 74.27     | 1.10   | 0.17       | 1,7              |  |
|                    |         |                                    |             | Tejfölös öntet natúr        | 474.85         | 113.60      | 2.72     | 9.60           | 6.40            | 3.20      | 0.69   | 0.00       | 7,(1)            |  |
|                    |         |                                    |             | Alma                        | 194.37         | 46.50       | 0.60     | 0.00           | 0.00            | 10.50     | 8.93   | 0.00       |                  |  |
|                    |         |                                    | V           | Karottás kusz-kusz          | 1 378.15       | 329.70      | 10.23    | 6.13           | 0.78            | 55.67     | 3.16   | 0.24       | 1                |  |
|                    |         |                                    |             | Borsos sertéstokány         | 955.95         | 228.70      | 14.49    | 14.66          | 5.13            | 7.78      | 1.64   | 0.23       | 1                |  |
|                    |         | Összesen:                          | 8 124.55    | 1 943.69                    | 87.36          | 59.50       | 22.00    | 253.05         | 22.30           | 1.96      |        |            |                  |  |
| 9/29/2026<br>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           | Magyaros karalábéleves      | 485.69         | 116.19      | 3.01     | 5.06           | 0.55            | 10.48     | 2.42   | 0.23       | 1                |  |
|                    |         |                                    |             | Tejszínes-sonkás pulykaragu | 1 193.40       | 285.50      | 29.33    | 12.15          | 4.15            | 12.74     | 0.44   | 1.45       | 1,7,(6)          |  |
|                    |         |                                    |             | Párolt rizs                 | 1 571.01       | 375.84      | 6.73     | 3.46           | 0.45            | 79.13     | 0.17   | 0.05       |                  |  |
|                    |         |                                    | V           | Tarhonya köret              | 1 604.45       | 383.84      | 13.50    | 3.76           | 0.60            | 74.00     | 3.50   | 0.20       |                  |  |
|                    |         |                                    |             | Lecsós virsli               | 1 127.34       | 269.70      | 13.79    | 16.35          | 4.61            | 85.16     | 5.65   | 2.45       | (1),(6),(7),(10) |  |
|                    |         |                                    |             |                             | Összesen:      | 9 282.05    | 2 220.59 | 89.38          | 81.54           | 24.86     | 339.63 | 28.08      | 7.68             |  |





|                        |                                               |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |      |                  |  |
|------------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------------------|--|
| 9/30/2026<br>szerda    | (00003)<br>Diák háromszori étkezés Szt.István | R | Gyümölcstea                       | 148.18   | 35.45    | 0.27  | 0.01  | 0.00  | 8.18   | 8.15  | 0.00 | 12               |  |
|                        |                                               |   | Kifli (1db=44g)                   | 1 056.44 | 252.74   | 7.06  | 3.06  | 1.24  | 48.08  | 0.26  | 0.42 | 1,3,7            |  |
|                        |                                               |   | Paprika                           | 50.16    | 12.00    | 0.72  | 0.18  | 0.00  | 1.80   | 0.00  | 0.00 |                  |  |
|                        |                                               |   | Párizsi, marha,15% (Kedvenc Ízek) | 230.74   | 55.20    | 3.30  | 4.50  | 1.86  | 0.30   | 0.00  | 0.66 | (1),(6),(7),(10) |  |
|                        |                                               |   | Vaj, 82% (Sole Mlzo), (100g)      | 62.03    | 14.84    | 0.01  | 1.64  | 1.06  | 0.01   | 0.00  | 0.00 | 7                |  |
|                        |                                               |   | Főtt tojás                        | 284.24   | 68.00    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.09 | 3                |  |
|                        |                                               | E | Daragaluska leves                 | 1 041.81 | 249.24   | 11.82 | 7.84  | 4.64  | 18.62  | 1.24  | 0.24 | 1,3,9,(7)        |  |
|                        |                                               |   | Kelkáposzta főzelék               | 768.77   | 183.92   | 8.71  | 3.67  | 0.59  | 27.76  | 0.80  | 0.37 | 1                |  |
|                        |                                               |   | Fűszeres sertés csíkok            | 841.23   | 201.25   | 14.76 | 13.72 | 5.34  | 2.40   | 0.01  | 0.20 | (12)             |  |
|                        |                                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 624.49   | 149.40   | 5.10  | 0.48  | 0.06  | 30.36  | 0.00  | 0.48 | 1,(6),(7)        |  |
|                        |                                               | V | Csemege uborka                    | 40.96    | 9.80     | 0.42  | 0.07  | 0.07  | 1.82   | 1.33  | 1.82 | 10               |  |
|                        |                                               |   | Rakott burgonya gazdagon          | 2 986.39 | 714.45   | 24.60 | 38.38 | 15.70 | 59.30  | 2.54  | 1.81 | 1,3,6,7,(9),(10) |  |
|                        |                                               |   | Összesen:                         | 8 135.44 | 1 946.29 | 82.17 | 78.35 | 31.80 | 198.87 | 14.33 | 6.09 |                  |  |
| 10/1/2026<br>csütörtök | (00003)<br>Diák háromszori étkezés Szt.István | R | Margarin Delma                    | 150.48   | 36.00    | 0.10  | 4.00  | 1.20  | 0.10   | 0.00  | 0.16 |                  |  |
|                        |                                               |   | Barackíz                          | 220.70   | 52.80    | 0.10  | 0.00  | 0.00  | 12.80  | 14.26 | 0.00 | (12)             |  |
|                        |                                               |   | Nagy fonott kalács                | 1 362.68 | 326.00   | 9.30  | 9.50  | 3.80  | 49.60  | 0.64  | 0.93 | 1,3,7            |  |
|                        |                                               |   | Kakaó                             | 768.95   | 183.96   | 10.40 | 5.33  | 3.20  | 23.06  | 23.89 | 0.37 | 7                |  |
|                        |                                               | 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            |  |
|                        |                                               |   | Sült csirkecomb filé              | 459.41   | 109.91   | 22.37 | 1.76  | 0.32  | 1.11   | 0.01  | 0.20 |                  |  |
|                        |                                               |   | Zöldséges kuskusz                 | 1 437.47 | 343.89   | 13.06 | 1.91  | 0.35  | 65.65  | 0.09  | 0.26 | 1                |  |
|                        |                                               | V | Lencsefőzelék                     | 1 656.79 | 396.36   | 23.02 | 7.49  | 2.90  | 58.08  | 1.14  | 0.26 | 1,7,10           |  |
|                        |                                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 624.49   | 149.40   | 5.10  | 0.48  | 0.06  | 30.36  | 0.00  | 0.48 | 1,(6),(7)        |  |





|           |         |                                    |   |                                 |          |          |       |       |       |        |       |      |             |  |
|-----------|---------|------------------------------------|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------|--|
| 0/1/202   | (00003) | Diák há                            | V | Sertés pörkölt feltét           | 720.38   | 172.34   | 10.94 | 12.12 | 4.07  | 4.63   | 0.97  | 0.20 |             |  |
|           |         |                                    |   | Alma                            | 194.37   | 46.50    | 0.60  | 0.00  | 0.00  | 10.50  | 8.93  | 0.00 |             |  |
|           |         |                                    |   | Összesen:                       | 8 489.15 | 2 030.90 | 99.24 | 54.04 | 20.92 | 280.16 | 50.01 | 3.26 |             |  |
| 10/2/2026 | (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           |  |
| péntek    |         |                                    |   | Tojásrántotta sajttal, sonkával | 1 145.49 | 274.04   | 22.91 | 18.46 | 6.41  | 2.85   | 0.66  | 1.44 | 3,7,(1),(6) |  |
|           |         |                                    |   | Teljes kiőrlésű kenyér          | 1 040.82 | 249.00   | 8.50  | 0.80  | 0.10  | 50.60  | 0.00  | 0.80 | 1,(6),(7)   |  |
|           |         |                                    |   | Jégcsap retek                   | 35.11    | 8.40     | 0.66  | 0.06  | 0.00  | 0.72   | 0.00  | 0.10 |             |  |
|           |         |                                    |   | Kockasajt Medve                 | 156.26   | 37.38    | 3.17  | 2.15  | 1.17  | 1.20   | 1.04  | 0.19 | 7,(1)       |  |
|           |         |                                    | E | Csurgatott tojás leves          | 431.32   | 103.19   | 4.01  | 5.42  | 1.00  | 9.06   | 0.65  | 0.24 | 1,3         |  |
|           |         |                                    |   | Vegán chilis bab                | 1 507.00 | 360.53   | 24.56 | 5.91  | 0.72  | 46.56  | 15.34 | 1.17 |             |  |
|           |         |                                    |   | Teljes kiőrlésű kenyér          | 624.49   | 149.40   | 5.10  | 0.48  | 0.06  | 30.36  | 0.00  | 0.48 | 1,(6),(7)   |  |
|           |         |                                    |   | Összesen:                       | 5 662.79 | 1 354.74 | 78.81 | 41.68 | 15.16 | 155.75 | 33.59 | 4.72 |             |  |

.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

