



Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	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
11/2/2026 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Sajtos rúd (1db=100g)	3 275.44	783.60	20.68	43.02	21.90	76.36	5.32	1.48	1,3,6,7	
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
		E	Palócleves	1 133.62	271.20	13.62	16.54	5.98	14.44	2.61	0.21	1,7	
			Tésztaköret metélt	1 535.95	367.45	12.50	2.23	0.39	73.00	1.10	0.30	1	
			Mákos szórat	953.04	228.00	4.25	7.50	1.00	34.75	25.72	0.00		
		V	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Bácskai rizseshús	2 151.25	514.65	18.93	14.33	4.84	80.81	1.31	0.22		
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
			Összesen:	10 004.01	2 393.30	80.97	92.16	39.95	305.59	62.04	3.91		
11/3/2026 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 kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Natúr sajtkrém, 14% (Aro)	405.46	97.00	5.00	7.00	4.50	3.50	1.00	0.45	7,(1)	
			Pritamin paprika	142.96	34.20	2.04	0.48	0.00	5.16	0.00	0.01		
		E	Csurgatott tojás leves	431.32	103.19	4.01	5.42	1.00	9.06	0.65	0.24	1,3	
			Édes savanyú csirkeragu	909.99	217.70	18.53	5.04	0.79	20.29	15.28	1.17	6,(1),(2),(3),(4), (5),(7),(8),(9),(10), (12),(13)	
			Kusz-kusz	1 646.25	393.84	13.20	4.76	0.70	72.90	0.00	0.20	1	
		V	Burgonya főzelék	1 377.28	329.49	8.91	7.74	3.74	51.74	2.65	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 kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	7 649.96	1 830.14	76.38	52.98	19.32	247.81	25.25	5.41		





11/4/2026 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	
			Házi körözött túró	359.21	85.94	7.77	4.47	2.93	3.46	2.29	0.20	7,(1)	
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
		E	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
			Magyaros tökfőzelék	984.67	235.57	6.28	9.82	4.67	29.96	5.82	0.53	1,7	
			Harcsalepény	1 211.59	289.85	18.25	11.52	3.90	28.44	0.82	0.62	1,3,4,(6),(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Rakott karfiol árpagyönggyel	1 880.64	449.91	19.32	27.44	13.01	28.46	3.93	0.29	1,7	
			Mandarin	282.15	67.50	1.05	0.00	0.00	14.70	12.50	0.00		
			Összesen:	7 663.06	1 833.28	77.70	64.90	30.45	212.98	37.79	2.79		

11/5/2026 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	
			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	Sárgaborsó leves	979.28	234.28	10.65	3.69	0.61	39.54	0.34	0.20	1	
			Lecsós sertés szelet	1 088.50	260.41	19.40	14.56	4.58	12.30	4.58	0.81	(1)	
			Főtt burgonya	1 080.53	258.50	6.88	0.83	0.83	50.60	0.00	0.04		
			Tejszelet	451.44	108.00	1.80	6.40	3.80	10.20	11.46	0.13	1,3,7	
		V	Káposztás kocka	1 798.14	430.18	16.57	2.17	0.43	84.26	6.10	0.12	1	
			Tej, UHT 1,5% (1l-es)	576.84	138.00	9.60	4.50	2.70	14.70	15.90	0.30	7	
					Összesen:	8 566.03	2 049.30	88.49	42.17	14.94	316.75	45.12	3.49





.....

Élelmezés Vezető Gazdaságvezető
 vezető dietetikus