



Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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
11/9/2026 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	
			Tojásrántotta sonkával	834.50	199.64	15.41	13.66	3.29	2.55	0.21	0.99	3,(1),(6),(7)	
			Teljes kiőrlésű 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	Lebbencsleves	588.60	140.81	3.40	4.72	1.59	21.79	0.93	0.18	1	
			Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	1,7	
			Sertés pörkölt feltét	720.38	172.34	10.94	12.12	4.07	4.63	0.97	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		V	Lecsós pulykatokány	784.59	187.70	22.49	7.85	1.38	19.60	1.86	0.48		
			Zöldséges-csicseriborsós bulgur	1 420.24	339.77	12.60	4.92	0.75	56.57	2.28	0.32	1	
		Összesen:	7 355.60	1 759.72	86.50	54.00	15.21	230.95	30.29	3.34			
11/10/2026 kedd	(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	
			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	
		E	Francia hagymaleves	1 182.11	282.80	7.80	15.07	4.12	19.17	2.54	0.33	1,7	
			Pírtott kenyérkocka	225.72	54.00	0.80	3.20	1.50	5.30	0.32	0.12	1,(7)	
			Paprikás burgonya gazdagon	2 068.83	494.94	16.23	21.16	8.05	58.23	1.62	1.57	6,(1),(7),(10)	
			Céklasaláta	90.71	21.70	0.91	0.07	0.07	4.13	9.72	0.88		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Panírozott pulykamell érme	1 401.14	335.20	15.60	21.50	4.01	19.50	1.04	2.60	1,6,7	
			Karottás kusz-kusz	1 378.15	329.70	10.23	6.13	0.78	55.67	3.16	0.24	1	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
				Összesen:	9 932.60	2 376.22	80.37	93.21	32.85	286.86	49.08	9.75	





11/11/2026 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	
			Csirkemell sonka, 4,5% (Kedv Ízek)	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10	(6)	
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Kígyóuborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
			Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)	
		E	Paradicsomleves	846.78	202.58	4.16	3.15	0.38	38.84	23.23	0.44	1,9	
			Ludaskása	2 355.72	563.57	29.63	14.01	3.42	68.44	1.85	0.22		
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
		V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Húsos rakott brokkoli rizzsel	1 727.47	413.27	18.78	19.73	8.82	35.82	2.15	0.22	7,(1)	
			Kinder tejszelet (1db=28g)	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	1,3,7	
			Összesen:	7 742.81	1 852.35	80.73	51.31	19.74	245.36	50.05	5.10		
11/12/2026 csütörtök	(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	
			Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7	
			Méz	305.14	73.00	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Margarin light 32% (Vénusz)	271.32	64.91	0.32	7.00	1.90	0.08	0.00	0.20	(1),(7)	
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Dubarry csirkemell szelet	1 770.27	423.51	33.07	25.29	11.21	11.91	3.80	0.88	1,7	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V	Banán	877.80	210.00	2.60	0.00	0.00	48.40	41.14	0.04		





11/12/2026 csütörtök	(00003) Diák háromszori	V	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)	
			Kefír (poharas), 2,7%, (150g)	338.58	81.00	5.40	4.05	2.70	5.70	9.20	0.15	7	
			Összesen:	9 672.45	2 313.99	103.83	65.89	27.09	314.01	128.72	4.37		
11/13/2026 péntek	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Kockasajt Medve	312.52	74.76	6.34	4.30	2.34	2.40	2.08	0.38	7,(1)	
			Kígyóuborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
			Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
		E	Magyaros karalábéleves vajgaluskával	753.21	180.19	4.34	9.32	2.44	15.98	1.92	0.27	1,3,7	
			Makaróni tészta	1 540.13	368.45	14.00	2.23	0.39	73.00	1.10	0.15	1	
			Tejfölös öntet natúr	474.85	113.60	2.72	9.60	6.40	3.20	0.69	0.00	7,(1)	
			Reszelt sajt füstölt sajtos	509.96	122.00	8.40	9.40	6.20	6.00	0.70	0.90	7,(1)	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	5 104.46	1 221.15	45.87	39.72	19.07	167.98	20.57	2.66		

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

