



Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	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
11/16/2026 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Tej, UHT 1,5% (1l-es)	576.84	138.00	9.60	4.50	2.70	14.70	15.90	0.30	7	
			Tepertős pogácsa 70g/db	2 424.40	580.00	10.64	32.00	9.52	59.60	0.00	3.92	1,3,6,7	
		E	Zöldséges burgonyaleves	735.78	176.02	4.60	3.71	0.71	28.67	0.57	0.23	1,3,9	
			Sólet füstölt hússal	1 723.35	412.29	30.38	13.58	4.87	32.66	2.93	4.22	1,(5),(8),(11)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Körte	326.04	78.00	0.60	0.00	0.00	18.00	15.30	0.00		
		V	Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24		
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
			Összesen:	8 975.04	2 147.14	84.46	70.38	23.47	271.30	38.03	10.79		
11/17/2026 kedd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kakaós csiga (1db=70g)	2 364.20	565.60	7.76	27.16	13.86	70.42	24.92	1.06	1,3,5,6,7	
			Tejeskávé	807.91	193.28	9.70	4.53	2.71	28.28	23.89	0.31	1,7	
		E	Vegyes gyümölcsleves	738.05	176.57	1.12	3.27	1.94	36.28	20.48	0.27	7	
			Csirkepörkölt	586.87	140.40	21.48	3.95	0.56	9.96	1.50	0.22		
			Galuska köret mir.	1 608.63	384.84	30.00	4.01	0.30	107.50	0.00	0.45	1,3	
			Vegyes vágott savanyúság	58.52	14.00	0.77	0.14	0.14	2.38	0.14	1.40	12	
		V	Spenótos-ricottás ravioli	650.99	155.74	4.25	5.31	0.30	23.80	0.00	0.22	1,3	
			Fokhagymamártás	575.68	137.72	4.16	8.23	3.89	11.10	2.48	0.24	1,7	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	7 585.22	1 814.65	79.84	56.60	23.70	300.22	82.34	4.17		





11/18/2026 szerda	(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	
			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	
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
		E	Csontleves cénametélttel	792.90	189.69	15.68	6.35	2.50	16.73	1.16	0.23	1,9	
			Bajor sertés sült	832.40	199.14	18.61	11.19	4.18	5.65	0.93	0.38	1	
			Petrezselymes burgonya	1 290.12	308.64	7.95	3.67	1.11	50.88	0.00	0.23		
			Párolt káposzta fél adag	409.89	98.06	2.87	3.11	0.35	14.03	3.15	0.22		
		V	Vadas pulykaragu	1 272.61	304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	5.25	0.39	1,7,10	
			Karottás bulgur	1 566.83	374.84	12.35	4.26	0.77	67.02	2.00	0.22	1	
			Összesen:	8 861.03	2 119.87	104.55	76.55	28.52	231.86	21.42	5.01		

11/19/2026 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	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Parasztkolbász	1 228.92	294.00	9.30	25.20	10.08	0.06	0.00	1.38	6	
		E	Gombaleves zöldséges	321.79	76.98	2.68	3.12	0.33	6.40	1.12	1.03	9	
			Paradicsomos halas tészta (orsó)	2 199.32	526.15	26.47	13.63	3.90	73.67	3.21	0.46	1,4	
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
		V	Töltött paprika	1 941.00	464.35	23.14	18.45	6.32	47.99	13.59	0.76	1,3,9	
			Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	8 522.33	2 038.83	88.09	67.91	24.85	245.90	24.16	5.09		





11/20/2026 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	
			Sajtos rúd 70g/db	2 939.38	703.20	12.72	43.60	0.00	60.46	0.00	1.20	1,3,6,7	
		E	Négysajtos krémleves	953.81	228.18	10.51	15.79	9.52	14.41	2.19	0.70	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Rántott karfiol mir.	173.05	41.40	0.00	4.60	0.50	0.00	0.00	0.00		
			Rizi-bizi	1 709.45	408.96	10.04	7.53	0.90	70.68	4.63	0.25		
			Tartármártás	868.68	207.82	2.38	17.56	5.97	8.95	3.32	0.78	3,7,10,12,(1)	
			Összesen:	7 598.58	1 817.84	46.35	100.98	24.27	173.90	26.12	3.32		

.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

