



Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	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
11/23/2026 hétfő	(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	Zöldséges brokkolileves	413.46	98.91	3.37	3.26	0.40	10.02	0.84	0.24	1,9	
			Spagetti tészta tk.	1 524.25	364.65	12.50	0.83	0.19	73.00	1.10	0.14	1	
		V	Milánói szósz	778.24	186.18	15.54	9.16	3.27	12.34	30.53	2.79	(1),(6),(7)	
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			Lencsefőzelék	1 656.79	396.36	23.02	7.49	2.90	58.08	1.14	0.26	1,7,10	
			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)	
			Összesen:	9 328.76	2 231.76	100.99	78.90	28.51	266.85	50.93	7.86		
11/24/2026 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)	
		E	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)	
			Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Sült csirkecomb filé	459.41	109.91	22.37	1.76	0.32	1.11	0.01	0.20		
		V	Vajas tört burgonya	1 373.24	328.53	6.80	9.03	6.11	49.87	0.03	0.20	7	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			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	
			Zöldséges köles	1 284.96	307.41	8.45	5.78	1.22	51.56	1.68	0.57	(1),(6),(8),(11)	
			Összesen:	6 544.44	1 565.67	75.80	49.73	20.15	198.14	38.79	5.45		





11/25/2026 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
		E	Sütőtök krémleves	632.26	151.26	3.31	5.02	3.03	23.39	5.36	0.30	1,7	
			Pirított tökmag	516.65	123.60	6.00	9.80	1.74	2.20	0.26	0.00	(5),(8),(11)	
			Bácskai rizseshús	2 151.25	514.65	18.93	14.33	4.84	80.81	1.31	0.22		
			Céklasaláta	90.71	21.70	0.91	0.07	0.07	4.13	9.72	0.88		
		V	Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Főtt tojás	568.48	136.00	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.18	3	
			Összesen:	7 865.88	1 881.79	84.80	65.59	21.56	232.50	32.99	4.57		
11/26/2026 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	Reszelt tészta leves	533.80	127.70	3.66	3.27	0.42	18.92	1.03	0.23	1,3,9	
			Kelkáposzta főzelék	768.77	183.92	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.37	1	
			Zabpelyhes sertés vagdalt	1 335.52	319.50	13.55	17.41	4.90	23.30	0.35	0.60	1,3	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	





11/26/2026	(00003)	Diák háromszor	V	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
				Mexikói csirkeragu	763.67	182.70	22.63	4.04	0.59	11.26	2.97	0.36	1	
				Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
				Összesen:	9 045.34	2 163.96	105.07	71.31	24.68	260.26	31.08	6.86		
11/27/2026	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt.István péntek	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	Zöldséges lencseleves	1 067.92	255.48	14.57	3.66	0.44	39.17	1.53	0.25	1,9,10	
				Mákos guba	2 878.03	688.53	19.43	16.46	4.33	114.45	40.69	0.19	1,7	
				Vaníliásodó	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7	
				Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
				Összesen:	6 853.35	1 639.56	56.75	31.61	6.59	275.40	78.89	0.84		

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

