



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/6/2025 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	
				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		
				Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			E	Zöldséges tarhonyaleves	409.74	98.02	2.56	3.02	0.35	13.47	1.44	0.22	9	
				Lencsefőzelék	1 656.79	396.36	23.02	7.49	2.90	58.08	1.14	0.26	1,7,10	
				Sült sonka szelet	525.18	125.64	12.60	6.45	1.65	4.50	0.54	2.25		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			V	Csirkepaprikás	1 002.70	239.88	25.20	11.68	3.80	8.31	1.50	0.34	1,7	
				Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		Összesen:	8 882.39	2 124.97	112.67	48.20	14.67	299.47	21.84	6.09				
10/7/2025 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	
				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	Csontleves eperlevéllel	792.07	189.49	15.97	6.42	2.52	13.25	0.98	0.24	1,9	
				Csirke gyros	679.14	162.47	21.30	7.46	0.93	2.25	0.22	0.59	10,(1),(3),(6),(7),(9),(11)	
				Joghurtos öntet	225.53	53.95	3.88	1.44	0.90	4.80	3.53	0.31	7	
				Friss vegyes saláta	134.60	32.20	1.64	0.20	0.01	6.70	0.94	0.02		
				Steak burgonya 150g	1 450.35	346.97	4.94	2.76	2.27	48.66	1.95	0.31		
			V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	1,7	
				Sült debreceni	1 434.58	343.20	16.92	30.12	12.12	1.08	0.36	2.52	(1),(6),(10)	
					Összesen:	9 236.69	2 209.72	106.57	84.98	37.20	214.63	43.37	6.49	





10/8/2025 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	
			Főtt virsli	1 444.61	345.60	19.20	28.80	11.52	2.56	0.00	3.52	(1),(6),(7),(10)	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			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)	
		E	Tejfölös zöldséges karfiolleves	616.44	147.47	4.25	6.79	2.82	15.75	3.49	0.22	1,7,9	
			Borsos sertéstokány	955.95	228.70	14.49	14.66	5.13	7.78	1.64	0.23	1	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
		V	Óvári sertés szelet	1 282.20	306.75	27.97	15.45	6.66	11.14	0.88	1.44	1,7,(6)	
			Karottás rizs	1 468.85	351.40	6.35	5.29	0.62	67.76	2.62	0.25		
			Kovászos uborka	38.03	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
			Összesen:	9 097.83	2 176.53	98.98	85.87	33.50	238.44	21.88	9.95		
10/9/2025 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	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)	
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
			Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)	
			Zala felvágott (Kedv.)	501.60	120.00	6.50	10.00	4.00	1.05	0.00	0.82	(1),(6),(7)	
		E	Gyümölcsle (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		





10/9/2025 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.Istv	E	Sokmagvas rántott harcsafilé	1 531.22	366.32	21.63	26.44	6.65	11.39	0.96	0.40	1,3,4,(5),(8),(11)	
			Petrezselymes jázminrizs fél ad.	844.53	202.04	3.33	2.87	0.30	39.88	0.13	0.20		
			Remulade mártás	838.18	200.52	2.42	16.23	5.17	8.76	2.72	1.03	3,7,10,12,(1)	
		V	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Vegán chilis bab	1 507.00	360.53	24.56	5.91	0.72	46.56	15.34	1.17		
			Összesen:	8 150.12	1 949.79	86.71	74.40	24.09	228.60	61.49	5.44		
10/10/2025 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	
			Kukoricapehely (Corn flakes)	785.84	188.00	3.50	0.75	0.15	41.10	1.95	0.35		
		E	Magyaros zöldbableves	557.38	133.34	4.18	3.48	0.47	20.17	3.02	0.24	1,3	
			Sütőtökös-tejszínes penne	2 084.45	498.67	17.19	7.90	2.85	89.83	8.21	0.41	1,7	
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01		
			Összesen:	4 824.62	1 154.21	43.32	25.33	12.29	185.45	46.23	1.76		

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

