



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.														
	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	
10/13/2025 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	
				Tojásrántotta sonkával	834.50	199.64	15.41	13.66	3.29	2.55	0.21	0.99	3,(1),(6),(7)	
				Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
				Zöldhagyma (csomós)	3 176.80	760.00	44.00	6.00	0.00	18.00	0.00	0.10		
			E	Kassai burgonyaleves	1 653.55	395.59	14.39	24.59	10.25	23.98	2.06	1.72	1,6,7,9	
				Piskóta kocka	1 742.00	416.75	9.39	11.84	5.58	67.55	45.92	0.15	1,3,(7)	
				Csokoládé öntet	947.48	226.67	6.06	3.19	1.93	42.62	30.53	0.26	7	
				Körte	326.04	78.00	0.60	0.00	0.00	18.00	15.30	0.00		
			V	Temesvári pulykatokány	1 053.37	252.00	25.01	9.14	2.99	11.38	2.11	0.63	1,7	
				Kusz-kusz	1 646.25	393.84	13.20	4.76	0.70	72.90	3.00	0.20	1	
			Összesen:	12 558.17	3 004.36	135.65	76.41	25.98	310.18	104.80	4.47			
10/14/2025 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 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	Tavaszi zöldségleves	577.95	138.27	5.49	3.42	0.39	18.69	0.22	0.33	1	
				Húsgombóc	1 169.16	279.70	16.08	15.87	5.51	15.89	0.02	0.21	3	
				Paradicsommártás	466.99	111.72	2.21	2.99	0.35	18.59	11.03	0.38	1,9	
				Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
			V	Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
				Sertés pörkölt	875.50	209.45	13.31	13.99	4.82	5.81	2.52	0.24		
				Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
						Összesen:	9 007.39	2 154.88	76.76	93.10	18.14	234.82	32.12	4.72





10/15/2025 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		
			Párizsi, sertés Kedv.	501.60	120.00	5.50	10.50	4.15	0.85	0.05	1.10	(1),(6),(7),(10)		
			Teljes kiörlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1		
			Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16			
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03			
			E	Májgaluska leves	788.26	188.58	16.40	5.18	1.85	15.49	1.12	0.24	1,3,9	
			Székelykáposzta gazdagon	1 661.14	397.40	21.28	26.55	253.13	17.80	1.76	4.58	1,7,12		
			Teljes kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
			V	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Húsos rakott karfiol rizzsel	1 732.83	414.55	18.17	23.20	10.01	30.43	3.71	0.24	7,(1)		
	Összesen:	7 095.45	1 697.48	78.51	75.41	272.83	165.33	25.28	7.44					
10/16/2025 csütörtök	(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		
			Kenőmájás (sertés), (Kedvenc Ízek)	457.71	109.50	4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(1),(6),(7),(10)		
			Teljes kiörlésű 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	Meggye leves	672.63	160.92	1.64	3.27	1.94	31.39	22.60	0.27	7	
			Sajtos-Tejfölös csirkemell szelet	1 126.75	269.56	31.95	14.03	6.48	1.97	1.50	0.65	7,(1)		
			Mexikói rizs	1 370.37	327.84	6.75	3.60	0.46	65.16	1.17	0.31			
			V	Gránátos kocka	1 966.20	470.38	16.08	4.19	0.95	88.49	2.02	0.08	1	
			Kefír (poharas), 2,7%, (150g)	338.58	81.00	5.40	4.05	2.70	5.70	9.20	0.15	7		
				Összesen:	7 210.74	1 725.07	74.48	41.67	17.92	253.84	48.33	2.99		





10/17/2025 péntek		(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			
	Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7			
	Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16				
	E Zöldséges bableves	1 003.32	240.03	13.31	3.52	0.45	36.57	1.40	0.28	9			
	Parajfőzelék	910.04	217.71	12.62	8.01	1.57	20.76	5.43	0.32	1,7			
	Főtt tojás	568.48	136.00	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.18	3			
	Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)			
	Túró Rudi 30g	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8			
	V Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24				
	Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7			
	Összesen:	8 711.75	2 084.15	94.48	65.71	24.86	264.43	33.99	3.38				
10/18/2025 szombat		(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			
	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	Tárkonyos csirke raguleves	701.68	167.87	12.78	7.42	2.52	8.90	3.05	0.57	7			
	Darás metélt	1 975.69	472.65	14.04	2.23	0.45	97.40	11.35	0.14	1			
	Barackíz öntet	441.41	105.60	0.20	0.00	0.00	25.60	28.52	0.00	(12)			
	Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00				
	Összesen:	6 065.27	1 451.02	51.10	35.15	17.15	223.75	75.12	2.41				





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

