



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/20/2025 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		
			Pritamin paprika	142.96	34.20	2.04	0.48	0.00	5.16	0.00	0.01			
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
			Csemege szalámi, 45% (Kedvenc Ízek)	100.32	24.00	9.00	22.50	9.50	0.40	0.00	1.45	(1),(6),(7)		
			Margarin light 32% (Vénusz)	271.32	64.91	0.32	7.00	1.90	0.08	0.00	0.20	(1),(7)		
		E	Gulyásleves	868.92	207.88	12.85	10.32	2.17	16.45	4.12	0.24	9		
			Tejberizs	1 667.82	399.00	13.65	8.42	4.44	67.07	20.99	0.54	7		
			Kakaós szórat	125.40	30.00	1.54	0.74	0.46	4.20	15.60	0.06	6,(7)		
			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	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
			Bolognai szósz	910.54	217.83	11.63	9.65	3.60	19.61	16.62	0.60	9,(1)		
			Makaróni	1 235.34	295.54	9.60	3.50	0.76	55.20	0.08	1.55	1,3		
			Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro)	401.28	96.00	7.20	7.20	4.80	0.60	0.48	0.60	7,(1)		
			Összesen:	7 459.64	1 784.61	79.50	70.78	27.75	255.67	80.90	6.21			





10/21/2025 kedd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kockasajt Medve	312.52	74.76	6.34	4.30	2.34	2.40	2.08	0.38	7,(1)	
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			Parasztkolbász	819.28	196.00	6.20	16.80	6.72	0.04	0.00	0.92	6	
			Kakaó	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	23.89	0.37	7	
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Corn flakes bundás csirkemell	1 052.75	251.85	25.51	12.46	1.91	7.54	0.21	0.26	1,3	
			Burgonyapüré	1 319.21	315.60	8.07	6.31	3.48	51.68	2.15	0.29	7	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
		V	Vadas pulykaragu	1 272.61	304.45	21.76	13.68	6.21	21.51	5.25	0.39	1,7,10	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	8 803.84	2 106.18	100.84	67.61	26.17	259.17	70.86	5.07		
10/22/2025 szerda	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	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		
			Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
		E	Zöldséges brokkolileves	413.46	98.91	3.37	3.26	0.40	10.02	0.84	0.24	1,9	
			Paradicsomos tonhalas penne	3 070.85	734.65	28.48	34.56	5.50	76.67	3.21	1.37	1,4	
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			Összesen:	6 436.76	1 539.89	62.94	52.64	11.01	195.14	14.24	3.95		





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

