



| Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14. |                                               |   |                            |              |                |             |          |               |                |           |        |              |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---|----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|--------------|----------|
|                                         | Diéta                                         |   | Étlap tétel                | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének   | Fogy. ár |
| 9/8/2025<br>hétfő                       | (00001)<br>Diák (15-18 év) egyszeri étk.      | E | Reszelt tészta leves       | 533.80       | 127.70         | 3.66        | 3.27     | 0.42          | 18.92          | 1.03      | 0.23   | 1,3,9        |          |
|                                         |                                               |   | Zöldbabfőzelék             | 889.87       | 212.89         | 7.47        | 6.90     | 2.81          | 27.10          | 7.53      | 0.24   | 1,7          |          |
|                                         |                                               |   | Panírozott pulykamell érme | 1 401.14     | 335.20         | 15.60       | 21.50    | 4.01          | 19.50          | 1.04      | 2.60   | 1,6,7        |          |
|                                         |                                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 624.49       | 149.40         | 5.10        | 0.48     | 0.06          | 30.36          | 0.00      | 0.48   | 1,(6),(7)    |          |
|                                         |                                               |   |                            |              |                |             |          |               |                |           |        |              |          |
|                                         |                                               |   | Összesen:                  | 3 449.30     | 825.19         | 31.83       | 32.15    | 7.30          | 95.88          | 9.60      | 3.55   |              |          |
|                                         | (00003)<br>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 kifli 44g  | 1 080.16     | 258.42         | 7.32        | 3.22     | 1.24          | 48.02          | 0.52      | 0.42   | 1            |          |
|                                         |                                               |   | 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           |          |
|                                         |                                               | E | Reszelt tészta leves       | 533.80       | 127.70         | 3.66        | 3.27     | 0.42          | 18.92          | 1.03      | 0.23   | 1,3,9        |          |
|                                         |                                               |   | Zöldbabfőzelék             | 889.87       | 212.89         | 7.47        | 6.90     | 2.81          | 27.10          | 7.53      | 0.24   | 1,7          |          |
|                                         |                                               |   | Panírozott pulykamell érme | 1 401.14     | 335.20         | 15.60       | 21.50    | 4.01          | 19.50          | 1.04      | 2.60   | 1,6,7        |          |
|                                         |                                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 624.49       | 149.40         | 5.10        | 0.48     | 0.06          | 30.36          | 0.00      | 0.48   | 1,(6),(7)    |          |
|                                         |                                               | V | Brassói aprópecsenye       | 1 400.51     | 335.05         | 22.18       | 24.27    | 9.25          | 3.93           | 0.63      | 0.48   |              |          |
|                                         |                                               |   | Pirított burgonya 250 g    | 1 282.59     | 306.84         | 7.50        | 3.66     | 1.20          | 55.20          | 0.00      | 0.20   |              |          |
|                                         |                                               |   | Kovászos uborka            | 38.04        | 9.10           | 0.49        | 0.14     | 0.14          | 1.33           | 1.15      | 1.40   | 1            |          |
|                                         |                                               |   | Összesen:                  | 8 866.72     | 2 121.23       | 87.33       | 94.51    | 31.29         | 212.38         | 20.31     | 8.97   |              |          |





|                  |                                               |   |                        |          |        |       |       |      |       |       |      |                             |  |
|------------------|-----------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----------------------------|--|
| 9/9/2025<br>kedd | (00001)<br>Diák (15-18 év) egyszeri étk.      | E | Francia hagymaleves    | 1 182.11 | 282.80 | 7.80  | 15.07 | 4.12 | 19.17 | 2.54  | 0.33 | 1,7                         |  |
|                  |                                               |   | Pirított zsemlekocka   | 148.39   | 35.50  | 1.11  | 0.25  | 0.01 | 7.00  | 0.32  | 0.09 | 1,(7)                       |  |
|                  |                                               |   | 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 |                             |  |
|                  |                                               |   | Petrezselymes burgonya | 897.20   | 214.64 | 5.45  | 3.37  | 0.81 | 32.48 | 0.00  | 0.23 |                             |  |
|                  |                                               |   | Összesen:              | 3 266.97 | 781.56 | 41.18 | 27.79 | 6.78 | 72.40 | 7.55  | 1.57 |                             |  |
|                  | (00003)<br>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 | Francia hagymaleves    | 1 182.11 | 282.80 | 7.80  | 15.07 | 4.12 | 19.17 | 2.54  | 0.33 | 1,7                         |  |
|                  |                                               |   | Pirított zsemlekocka   | 148.39   | 35.50  | 1.11  | 0.25  | 0.01 | 7.00  | 0.32  | 0.09 | 1,(7)                       |  |
|                  |                                               |   | 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 |                             |  |





|                     |                                               |   |                           |          |          |       |       |       |        |       |      |                                           |  |
|---------------------|-----------------------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------|--|
| 9/9/2025<br>kedd    | (00003)<br>Diák<br>háromszor                  | E | Petrezselymes burgonya    | 897.20   | 214.64   | 5.45  | 3.37  | 0.81  | 32.48  | 0.00  | 0.23 |                                           |  |
|                     |                                               | V | Rakott zöldbab mir.       | 1 858.06 | 444.51   | 18.41 | 25.04 | 10.16 | 35.81  | 9.03  | 0.20 | 7,(1)                                     |  |
|                     |                                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér    | 624.49   | 149.40   | 5.10  | 0.48  | 0.06  | 30.36  | 0.00  | 0.48 | 1,(6),(7)                                 |  |
|                     |                                               |   | Összesen:                 | 9 049.68 | 2 164.99 | 87.71 | 94.07 | 31.50 | 216.69 | 32.48 | 5.55 |                                           |  |
| 9/10/2025<br>szerda | (00001)<br>Diák (15-18 év) egyszerű étk.      | E | Bulgur                    | 1 566.83 | 374.84   | 12.50 | 4.26  | 0.80  | 68.80  | 1.10  | 0.20 | 1                                         |  |
|                     |                                               |   | Gyümölcslé ( 0,2 l )      | 326.04   | 78.00    | 1.00  | 1.00  | 0.20  | 22.00  | 25.40 | 0.02 |                                           |  |
|                     |                                               |   | Francia sertésragu        | 726.89   | 173.90   | 10.85 | 11.54 | 3.81  | 5.28   | 0.63  | 0.24 | (1),(3),(4),(6),(7),<br>(8),(9),(10),(11) |  |
|                     |                                               |   | Összesen:                 | 2 619.76 | 626.74   | 24.35 | 16.80 | 4.81  | 96.08  | 27.13 | 0.46 |                                           |  |
|                     | (00003)<br>Diák háromszori étkezés Szt.István | R | Házi tojáskrém            | 182.35   | 43.62    | 2.96  | 3.11  | 1.02  | 0.64   | 0.33  | 0.28 | 3,7,10,(1)                                |  |
|                     |                                               |   | Teljes kiőrlésű kifli 44g | 1 080.16 | 258.42   | 7.32  | 3.22  | 1.24  | 48.02  | 0.52  | 0.42 | 1                                         |  |
|                     |                                               |   | Kígyóuborka               | 30.10    | 7.20     | 0.60  | 0.06  | 0.00  | 1.02   | 0.00  | 0.00 |                                           |  |
|                     |                                               |   | Gyümölcstea               | 148.18   | 35.45    | 0.27  | 0.01  | 0.00  | 8.18   | 8.15  | 0.00 | 12                                        |  |
|                     |                                               | E | Gyümölcslé ( 0,2 l )      | 326.04   | 78.00    | 1.00  | 1.00  | 0.20  | 22.00  | 25.40 | 0.02 |                                           |  |
|                     |                                               |   | Francia sertésragu        | 726.89   | 173.90   | 10.85 | 11.54 | 3.81  | 5.28   | 0.63  | 0.24 | (1),(3),(4),(6),(7),<br>(8),(9),(10),(11) |  |
|                     |                                               |   | Bulgur                    | 1 566.83 | 374.84   | 12.50 | 4.26  | 0.80  | 68.80  | 1.10  | 0.20 | 1                                         |  |
|                     |                                               | V | Lecsós virsli             | 1 127.34 | 269.70   | 13.79 | 16.35 | 4.61  | 85.16  | 5.65  | 2.45 | (1),(6),(7),(10)                          |  |
|                     |                                               |   | Kusz-kusz                 | 1 646.25 | 393.84   | 13.20 | 4.76  | 0.70  | 72.90  | 3.00  | 0.20 | 1                                         |  |
|                     |                                               |   | Alma                      | 194.37   | 46.50    | 0.60  | 0.00  | 0.00  | 10.50  | 8.93  | 0.00 |                                           |  |
|                     |                                               |   | Összesen:                 | 7 028.51 | 1 681.47 | 63.09 | 44.31 | 12.38 | 322.50 | 53.71 | 3.81 |                                           |  |





|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|------------------------|-----------------------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|---------------|--|
| 9/11/2025<br>csütörtök | (00001)<br>Diák (15-18 év) egyszeri étk.      | E | Rántott hal ízesített     | 1 177.26 | 281.64   | 13.20 | 13.56 | 1.50 | 26.40  | 1.32  | 1.44 | 1,4,7         |  |
|                        |                                               |   | Párolt jázmin rizs        | 1 449.79 | 346.84   | 6.06  | 2.97  | 0.30 | 72.47  | 0.10  | 0.04 |               |  |
|                        |                                               |   | Tartármártás              | 868.68   | 207.82   | 2.38  | 17.56 | 5.97 | 8.95   | 3.32  | 0.78 | 3,7,10,12,(1) |  |
|                        |                                               |   | Fahéjas alma-körteleves   | 689.90   | 165.05   | 1.28  | 3.28  | 1.94 | 32.69  | 30.62 | 0.26 | 7             |  |
|                        |                                               |   | Összesen:                 | 4 185.63 | 1 001.35 | 22.92 | 37.37 | 9.71 | 140.51 | 35.36 | 2.52 |               |  |
|                        | (00003)<br>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           |  |
|                        |                                               |   | Teljes kiörlésű kifli 44g | 1 080.16 | 258.42   | 7.32  | 3.22  | 1.24 | 48.02  | 0.52  | 0.42 | 1             |  |
|                        |                                               |   | Zala felvágott (Kedv.)    | 501.60   | 120.00   | 6.50  | 10.00 | 4.00 | 1.05   | 0.00  | 0.83 | (1),(6),(7)   |  |
|                        |                                               |   | Margarin Delma            | 150.48   | 36.00    | 0.10  | 4.00  | 1.20 | 0.10   | 0.00  | 0.16 |               |  |
|                        |                                               |   | Kaliforniai paprika       | 50.16    | 12.00    | 0.52  | 0.10  | 0.00 | 2.78   | 2.52  | 0.01 |               |  |
|                        |                                               | E | Fahéjas alma-körteleves   | 689.90   | 165.05   | 1.28  | 3.28  | 1.94 | 32.69  | 30.62 | 0.26 | 7             |  |
|                        |                                               |   | Rántott hal ízesített     | 1 177.26 | 281.64   | 13.20 | 13.56 | 1.50 | 26.40  | 1.32  | 1.44 | 1,4,7         |  |
|                        |                                               |   | Párolt jázmin rizs        | 1 449.79 | 346.84   | 6.06  | 2.97  | 0.30 | 72.47  | 0.10  | 0.04 |               |  |
|                        |                                               |   | Tartármártás              | 868.68   | 207.82   | 2.38  | 17.56 | 5.97 | 8.95   | 3.32  | 0.78 | 3,7,10,12,(1) |  |
|                        |                                               | V | Tejbedara                 | 1 946.63 | 465.70   | 18.62 | 10.29 | 6.86 | 73.55  | 25.38 | 0.55 | 1,7           |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |
|                        |                                               |   |                           |          |          |       |       |      |        |       |      |               |  |





|                     |         |                                    |   |                              |          |          |       |       |       |        |        |      |       |  |
|---------------------|---------|------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--|
| 9/11/2025           | (00003) | Diák h                             | V | Kakaós szórat                | 125.40   | 30.00    | 1.54  | 0.74  | 0.46  | 4.20   | 15.60  | 0.06 | 6,(7) |  |
|                     |         |                                    |   | Összesen:                    | 8 847.97 | 2 116.75 | 67.22 | 70.25 | 26.18 | 298.49 | 103.27 | 4.86 |       |  |
| 9/12/2025<br>péntek | (00001) | Diák (15-18 év) egyszeri étk.      | E | Tavaszi zöldségleves         | 577.95   | 138.27   | 5.49  | 3.42  | 0.39  | 18.69  | 0.22   | 0.33 | 1     |  |
|                     |         |                                    |   | Spenótos-ricottás ravioli    | 650.99   | 155.74   | 4.25  | 5.31  | 0.30  | 23.80  | 0.00   | 0.22 | 1,3   |  |
|                     |         |                                    |   | Sajtmártás                   | 706.46   | 169.01   | 7.39  | 12.10 | 7.20  | 7.52   | 2.66   | 0.48 | 1,7   |  |
|                     |         |                                    |   | Körte                        | 326.04   | 78.00    | 0.60  | 0.00  | 0.00  | 18.00  | 15.30  | 0.00 |       |  |
|                     |         |                                    |   | Összesen:                    | 2 261.44 | 541.02   | 17.73 | 20.83 | 7.89  | 68.01  | 18.18  | 1.03 |       |  |
|                     | (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 | Tavaszi zöldségleves         | 577.95   | 138.27   | 5.49  | 3.42  | 0.39  | 18.69  | 0.22   | 0.33 | 1     |  |
|                     |         |                                    |   | Spenótos-ricottás ravioli    | 650.99   | 155.74   | 4.25  | 5.31  | 0.30  | 23.80  | 0.00   | 0.22 | 1,3   |  |
|                     |         |                                    |   | Sajtmártás                   | 706.46   | 169.01   | 7.39  | 12.10 | 7.20  | 7.52   | 2.66   | 0.48 | 1,7   |  |
|                     |         |                                    |   | Körte                        | 326.04   | 78.00    | 0.60  | 0.00  | 0.00  | 18.00  | 15.30  | 0.00 |       |  |
|                     |         |                                    |   | Összesen:                    | 3 769.58 | 901.82   | 31.13 | 29.98 | 13.74 | 123.51 | 36.03  | 1.68 |       |  |





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

