



Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 hétfő	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Szilva töltelékes gombóc	1 975.68	472.65	11.05	10.80	3.02	80.80	2.60	1.55	1,3	
			Jókai bableves	1 639.24	392.16	17.58	23.45	9.00	21.47	2.55	1.71	1,3,6,7,9,(5),(8), (11)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Fahájas szórát	336.38	80.47	0.01	0.00	0.00	20.05	19.98	0.00		
			Nektarin	307.23	73.50	0.60	0.00	0.00	17.10	15.02	0.00		
			Összesen:	4 883.02	1 168.18	34.34	34.73	12.08	169.78	40.15	3.74		
	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Kakaó	768.95	183.96	10.40	5.33	3.20	23.06	23.89	0.37	7	
			Croissant (túrós), (1db=70g)	2 442.16	584.24	16.40	32.56	16.56	54.90	3.80	1.18	1,3,7	
		E	Jókai bableves	1 639.24	392.16	17.58	23.45	9.00	21.47	2.55	1.71	1,3,6,7,9,(5),(8), (11)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Szilva töltelékes gombóc	2 326.80	556.65	13.40	11.15	3.52	98.15	3.25	1.90	1,3	
			Fahájas szórát	336.38	80.47	0.01	0.00	0.00	20.05	19.98	0.00		
			Nektarin	307.23	73.50	0.60	0.00	0.00	17.10	15.02	0.00		
		V	Rácos harcsaszelet burgonyaágyon	2 342.10	560.31	22.11	25.10	9.35	65.00	1.98	0.44	1,4,7	
			Összesen:	10 787.35	2 580.69	85.60	98.07	41.69	330.09	70.47	6.08		





9/16/2025 kedd	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Tejfölös öntet natúr	474.85	113.60	2.72	9.60	6.40	3.20	0.69	0.00	7,(1)	
			Köménymag leves	330.42	79.05	1.77	3.08	0.37	8.41	0.44	0.22	1	
			Pirított zsemlekocka	148.39	35.50	1.11	0.25	0.01	7.00	0.32	0.09	1,(7)	
			Húsgombóc	1 169.16	279.70	16.08	15.87	5.51	15.89	0.02	0.21	3	
			Savanyú káposzta	533.67	127.67	3.32	6.63	2.39	13.15	1.24	4.23	1,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	3 280.98	784.92	30.10	35.91	14.74	78.01	2.71	5.23		
	(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)	
			Kaliforniai paprika	50.16	12.00	0.52	0.10	0.00	2.78	2.52	0.01		
			Csirkemell sonka	271.74	65.01	11.10	0.70	0.26	3.50	0.00	1.15	(1),(6),(7)	
			Vaj, 82% (Sole Mlzo), (100g)	62.03	14.84	0.01	1.64	1.06	0.01	0.00	0.00	7	
		E	Köménymag leves	330.42	79.05	1.77	3.08	0.37	8.41	0.44	0.22	1	
			Pirított zsemlekocka	148.39	35.50	1.11	0.25	0.01	7.00	0.32	0.09	1,(7)	
			Húsgombóc	1 169.16	279.70	16.08	15.87	5.51	15.89	0.02	0.21	3	
			Savanyú káposzta	533.67	127.67	3.32	6.63	2.39	13.15	1.24	4.23	1,12	





9/16/2025 kedd		(00003) Diák háromszori étkezés Szt.Istv											
9/17/2025 szerda	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Tejfölös öntet natúr	474.85	113.60	2.72	9.60	6.40	3.20	0.69	0.00	7,(1)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Tarhonyás hús	2 607.00	623.69	31.61	19.40	6.89	83.20	4.90	0.21		
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	7 646.08	1 829.21	83.13	58.63	23.12	235.60	25.54	9.22		
		E	Tejfölös gombaleves	708.10	169.40	5.85	6.62	2.52	18.28	0.38	1.30	1,3,7	
			Mexikói csirkeragu	763.67	182.70	22.63	4.04	0.59	11.26	2.97	0.36	1	
			Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05		
			Összesen:	3 042.78	727.94	35.21	14.12	3.56	108.67	3.52	1.71		
		R	Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Félbarna kenyér	1 028.28	246.00	9.80	1.00	0.30	48.00	0.00	0.65	1,(6),(7)	
			Tojáskrém	578.55	138.41	6.33	7.77	3.11	8.96	2.05	0.77	1,3,7,10	
		E	Tejfölös gombaleves	708.10	169.40	5.85	6.62	2.52	18.28	1.25	1.30	1,3,7	
			Mexikói csirkeragu	763.67	182.70	22.63	4.04	0.59	11.26	2.79	0.36	1	
			Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05		
		V	Csikós sertéstokány	1 039.41	248.66	12.32	17.81	7.33	8.96	1.26	0.24	1,7	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Összesen:	7 461.71	1 785.10	77.03	45.09	15.12	253.97	16.77	3.60		





9/18/2025 csütörtök	(00001)	Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Csontleves cérnametélttel	792.90	189.69	15.68	6.35	2.50	16.73	1.16	0.23	1,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				Főtt sertésszelet	398.77	95.40	12.60	4.86	1.98	0.24	0.00	0.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
				Meggymártás	684.39	163.73	1.45	3.27	1.95	32.11	24.07	0.27	7,(12)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												





9/18/2025 csütörtök		(00003) Diák háromszori ét.	V	Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
				Sárgaborsó főzelék	1 691.19	404.59	19.15	6.70	2.41	66.64	0.61	0.20	1,7	
				Füstölt főtt tarja	902.88	216.00	16.83	19.00	6.08	0.63	0.00	2.88		
				Összesen:	7 895.34	1 888.84	91.52	58.41	22.58	248.02	43.65	5.36		
9/19/2025 péntek		(00001) Diák (15-18 év) egyszeri ét.	E	Karotta krémleves	615.54	147.26	3.47	5.18	3.03	22.11	3.68	0.36	1,7	
				Pirított tökmag	516.65	123.60	6.00	9.80	1.74	2.20	0.26	0.00	(5),(8),(11)	
				Vega rakott karfiol sajttal	2 172.18	519.66	30.07	24.57	13.83	40.58	5.91	0.82	1,7,(3),(10)	
				Őszibarack	257.07	61.50	1.05	0.00	0.00	13.50	11.48	0.00		
				Összesen:	3 561.44	852.02	40.59	39.55	18.60	78.39	21.33	1.18		
		(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	
				Kakaós csiga (1db=70g)	2 364.20	565.60	7.76	27.16	13.86	70.42	24.92	1.06	1,3,5,6,7	
			E	Karotta krémleves	615.54	147.26	3.47	5.18	3.03	22.11	3.68	0.36	1,7	
				Pirított tökmag	516.65	123.60	6.00	9.80	1.74	2.20	0.26	0.00	(5),(8),(11)	
				Vega rakott karfiol sajttal	2 172.18	519.66	30.07	24.57	13.83	40.58	5.91	0.82	1,7,(3),(10)	
				Őszibarack	257.07	61.50	1.05	0.00	0.00	13.50	11.48	0.00		
				Összesen:	6 647.94	1 590.42	58.25	75.11	38.16	163.21	62.15	2.54		





.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

