



Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/22/2025 hétfő	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Tárkonyos sertés raguleves	829.58	198.47	10.14	11.83	4.51	8.90	2.39	0.57	7		
			Káposztás kocka	1 798.14	430.18	16.57	2.17	0.43	84.26	6.10	0.12	1		
			Mandarin	282.15	67.50	1.05	0.00	0.00	14.70	12.50	0.00			
			Összesen:	2 909.87	696.15	27.76	14.00	4.94	107.86	20.99	0.69			
	(00003) Diák háromszori étkezés Szt. István	R	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		
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7		
		E	Tárkonyos sertés raguleves	829.58	198.47	10.14	11.83	4.51	8.90	2.39	0.57	7		
			Káposztás kocka	1 798.14	430.18	16.57	2.17	0.43	84.26	6.10	0.12	1		
			Mandarin	282.15	67.50	1.05	0.00	0.00	14.70	12.50	0.00			
		V	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)		
		Összesen:	7 537.97	1 803.35	66.43	52.56	27.02	257.93	78.94	2.99				





9/23/2025 kedd	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Citromfű mártás	535.21	128.04	3.14	6.50	3.60	13.98	2.86	0.26	1,7,12	
			Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Grill harcsaszelet	919.44	219.96	16.85	16.83	7.45	1.43	0.17	0.31	4,7,12	
			Kukoricás jázminrizs	1 474.87	352.84	6.80	3.56	0.40	69.25	3.60	0.28		
			Összesen:	3 255.56	778.84	27.79	27.89	11.65	106.66	32.03	0.87		
	(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		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Kenőmájas (sertés), (Kedvenc Ízek)	457.71	109.50	4.55	9.20	4.15	2.15	0.65	1.10	(1),(6),(7),(10)	
		E	Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Grill harcsaszelet	919.44	219.96	16.85	16.83	7.45	1.43	0.17	0.31	4,7,12	
			Kukoricás jázminrizs	1 474.87	352.84	6.80	3.56	0.40	69.25	3.60	0.28		
			Citromfű mártás	535.21	128.04	3.14	6.50	3.60	13.98	2.86	0.26	1,7,12	
		V	Karottás bulgur	1 566.83	374.84	12.35	4.26	0.77	67.02	2.00	0.22	1	
			Natúr csirkemell	712.56	170.47	17.22	8.54	1.20	4.97	0.02	0.20	1	





9/24/2025 szerda	(00001)	Diák (15-18 év) egyszeri étkeztetés	V	Sajtmártás	550.08	131.60	5.60	9.44	5.58	6.00	2.00	0.37	1,7	
				Összesen:	7 882.22	1 885.70	76.90	64.24	24.65	245.46	44.37	3.73		
			E	Paradicsomleves	846.78	202.58	4.16	3.15	0.38	38.84	23.23	0.44	1,9	
				Főtt burgonya	1 080.53	258.50	6.88	0.83	0.83	50.60	0.00	0.04		
				Uborka saláta	160.04	38.29	1.15	0.12	0.00	7.38	5.00	0.50		
	(00003)	Diák háromszori étkezés Szt.István		Májjas sertésragu	1 239.30	296.48	19.14	21.60	8.12	8.79	0.91	0.28	(1)	
				Összesen:	3 326.65	795.85	31.33	25.70	9.33	105.61	29.14	1.26		
			R	Gyümölcs tea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
				Tojásrántotta sajttal, sonkával	1 145.49	274.04	22.91	18.46	6.41	2.85	0.66	1.44	3,7,(1),(6)	
				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)	
			E	Paradicsomleves	846.78	202.58	4.16	3.15	0.38	38.84	23.23	0.44	1,9	
				Májjas sertésragu	1 239.30	296.48	19.14	21.60	8.12	8.79	0.91	0.28	(1)	
			Főtt burgonya	1 080.53	258.50	6.88	0.83	0.83	50.60	0.00	0.04			
			Uborka saláta	160.04	38.29	1.15	0.12	0.00	7.38	5.00	0.20			
		V	Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.24	1,7		
			Tükörtojás	599.63	143.45	10.80	10.43	2.57	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)			
		Összesen:	7 820.27	1 870.88	88.28	63.10	21.50	224.98	45.48	3.98				



9/25/2025 csütörtök	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Orjaleves	915.79	219.09	20.02	8.41	3.33	12.25	0.81	0.53	1,9	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
			Grillezett csirkemell	681.88	163.13	25.51	5.92	1.03	0.18	0.04	0.24	12	
			Füstölt sajtos brokkoli	921.59	220.48	7.64	15.41	7.45	14.48	2.28	0.78	1,7	
			Összesen:	4 086.09	977.54	65.67	34.00	12.61	95.71	4.23	1.75		
	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Főtt virsli	1 444.61	345.60	19.20	28.80	11.52	2.56	0.00	3.52	(1),(6),(7),(10)	
		E	Orjaleves	915.79	219.09	20.02	8.41	3.33	12.25	1.89	0.24	1,9	
			Grillezett csirkemell	681.88	163.13	25.51	5.92	1.03	0.18	0.04	0.24	12	
			Füstölt sajtos brokkoli	921.59	220.48	7.64	15.41	7.45	14.48	2.28	0.78	1,7	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.20	1	
		V	Pincepörkölt	1 754.77	419.80	19.35	11.99	5.18	57.58	1.53	0.21		
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Összesen:	9 139.71	2 186.54	123.76	84.24	35.18	224.47	24.07	8.11		





9/26/2025 péntek	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.32	1,7	
			Magyaros gombaleves	588.93	140.89	5.09	4.22	0.63	16.82	1.68	1.05	1,3,9	
			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)	
			Összesen:	2 842.95	680.13	34.33	21.00	4.38	76.39	15.71	2.03		
	(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	
			Túrós táská (1db=70g)	1 814.12	434.00	15.40	8.40	0.00	71.40	0.00	0.20	1,3,6,7,(12)	
		E	Magyaros gombaleves	588.93	140.89	5.09	4.22	0.63	16.82	1.68	1.05	1,3,9	
			Zöldborsófőzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	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)	
			Összesen:	4 755.09	1 137.58	50.00	29.41	4.38	152.97	20.86	2.23		

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

