



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.														
	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	
9/29/2025 hétfő	(00001)	E	Tejfölös öntet natúr	474.85	113.60	2.72	9.60	6.40	3.20	0.69	0.00	7,(1)		
			Alföldi gulyásleves	648.60	155.17	8.09	7.19	2.54	15.19	1.11	0.21	9		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
			Túrós csusza	2 012.65	481.50	27.14	7.66	3.26	74.27	1.10	0.17	1,7		
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
				Összesen:	3 954.96	946.17	43.65	24.93	12.26	133.52	11.83	0.86		
	(00003)	R	Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12		
			Tükörtojás	599.63	143.45	10.80	10.43	2.57	0.48	0.00	0.18	3		
			Teljes kiőrlésű kifli 44g	1 080.16	258.42	7.32	3.22	1.24	48.02	0.52	0.42	1		
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03			
		E	Alföldi gulyásleves	648.60	155.17	8.09	7.19	2.54	15.19	1.11	0.21	9		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)		
			Túrós csusza	2 012.65	481.50	27.14	7.66	3.26	74.27	1.10	0.17	1,7		
			Tejfölös öntet natúr	474.85	113.60	2.72	9.60	6.40	3.20	0.69	0.00	7,(1)		
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
		V	Karottás kusz-kusz	1 378.15	329.70	10.23	6.13	0.78	55.67	3.16	0.24	1		
			Borsos sertéstokány	955.95	228.70	14.49	14.66	5.13	7.78	1.64	0.23	1		
				Összesen:	8 124.55	1 943.69	87.36	59.50	22.00	253.05	22.30	1.96		





9/30/2025 kedd	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05		
			Magyaros karalábéleves vajgaluskával	753.21	180.19	4.34	9.32	2.44	15.98	1.92	0.27	1,3,7	
			Tejszínes-sonkás pulykaragu	1 193.40	285.50	29.33	12.15	4.15	12.74	0.44	1.45	1,7,(6)	
			Összesen:	3 517.62	841.53	40.40	24.93	7.04	107.85	2.53	1.77		
	(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	
			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	Tejszínes-sonkás pulykaragu	1 193.40	285.50	29.33	12.15	4.15	12.74	0.44	1.45	1,7,(6)	
			Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.05		
			Magyaros karalábéleves	485.69	116.19	3.01	5.06	0.55	10.48	2.42	0.23	1	
		V	Tarhonya köret	1 604.45	383.84	13.50	3.76	0.60	74.00	3.50	0.20		
			Lecsós virsli	1 127.34	269.70	13.79	16.35	4.61	85.16	5.65	2.45	(1),(6),(7),(10)	
			Összesen:	9 282.05	2 220.59	89.38	81.54	24.86	339.63	28.08	7.68		
	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István												





10/1/2025 szerda	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Zöldségleves	325.25	77.81	2.13	3.01	0.35	7.70	1.56	0.23	9	
			Vajgaluska	502.44	120.20	3.13	4.23	1.87	14.85	0.08	0.26	1,3,7	
			Paradicsomos káposztafőzelék	1 117.20	267.27	5.47	9.82	1.12	38.34	17.46	0.46	1	
			Fokhagymás sertés csíkok	821.97	196.64	13.01	13.83	4.79	3.10	0.00	0.21		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	3 391.35	811.32	28.84	31.37	8.19	94.35	19.10	1.64		
(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István		R	Gyümölcsstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
			Kifli (1db=44g)	1 056.44	252.74	7.06	3.06	1.24	48.08	0.26	0.42	1,3,7	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			Párizsi, marha,15% (Kedvenc Ízek)	230.74	55.20	3.30	4.50	1.86	0.30	0.00	0.66	(1),(6),(7),(10)	
			Vaj, 82% (Sole Mlzo), (100g)	62.03	14.84	0.01	1.64	1.06	0.01	0.00	0.00	7	
			Főtt tojás	284.24	68.00	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.09	3	
		E	Zöldségleves	325.25	77.81	2.13	3.01	0.35	7.70	1.56	0.23	9	
			Vajgaluska	502.44	120.20	3.13	4.23	1.87	14.85	0.08	0.26	1,3,7	
			Paradicsomos káposztafőzelék	1 117.20	267.27	5.47	9.82	1.12	38.34	17.46	0.46	1	
			Fokhagymás sertés csíkok	821.97	196.64	13.01	13.83	4.79	3.10	0.00	0.21		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Rakott burgonya gazdagon	2 986.39	714.45	24.60	38.38	15.70	59.30	2.54	1.81	1,3,6,7,(9),(10)	
			Összesen:	8 250.49	1 973.80	70.62	84.01	29.36	214.08	31.38	6.44		





10/2/2025 csütörtök	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Zellerkrémleves	661.52	158.26	3.45	7.95	3.34	19.27	0.00	0.31	7,9	
			Sült csirkecomb	737.80	176.51	27.19	6.24	1.47	0.66	0.01	0.20		
			Vajas tört burgonya	1 373.24	328.53	6.80	9.03	6.11	49.87	0.03	0.20	7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Vegyes vágott savanyúság	58.52	14.00	0.77	0.14	0.14	2.38	0.14	1.40	12	
			Összesen:	3 062.99	732.78	39.01	26.86	12.74	77.18	0.26	2.20		
(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	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Barackíz	220.70	52.80	0.10	0.00	0.00	12.80	14.26	0.00	(12)	
			Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7	
		E	Zellerkrémleves	661.52	158.26	3.45	7.95	3.34	19.27	0.00	0.31	7,9	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Sült csirkecomb	737.80	176.51	27.19	6.24	1.47	0.66	0.01	0.20		
			Vajas tört burgonya	1 373.24	328.53	6.80	9.03	6.11	49.87	0.05	0.20	7	
			Vegyes vágott savanyúság	58.52	14.00	0.77	0.14	0.14	2.38	0.14	1.40	12	
		V	Lencsefőzelék	1 656.79	396.36	23.02	7.49	2.90	58.08	1.14	0.26	1,7,10	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Sertés pörkölt feltét	720.38	172.34	10.94	12.12	4.07	4.63	0.97	0.20		
			Körte	326.04	78.00	0.60	0.00	0.00	18.00	15.30	0.00		
			Összesen:	8 932.46	2 136.96	97.87	64.98	27.48	279.03	56.48	4.54		





10/3/2025 péntek	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Csurgatott tojás leves	431.32	103.19	4.01	5.42	1.00	9.06	0.65	0.24	1,3	
			Vegán chilis bab	1 507.00	360.53	24.56	5.91	0.72	46.56	15.34	1.17		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	2 562.81	613.12	33.67	11.81	1.78	85.98	15.99	1.89		
	(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	
			Tojásrántotta sajttal, sonkával	1 145.49	274.04	22.91	18.46	6.41	2.85	0.66	1.44	3,7,(1),(6)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
			Jégcsap retek	35.11	8.40	0.66	0.06	0.00	0.72	0.00	0.10		
			Kockasajt Medve	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	1.04	0.19	7,(1)	
		E	Csurgatott tojás leves	431.32	103.19	4.01	5.42	1.00	9.06	0.65	0.24	1,3	
			Vegán chilis bab	1 507.00	360.53	24.56	5.91	0.72	46.56	15.34	1.17		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	5 662.79	1 354.74	78.81	41.68	15.16	155.75	33.59	4.72		

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

