



Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.													
	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
9/1/2025 hétfő	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	R	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	7,(1)	
			Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	1 136.12	271.80	3.60	16.80	8.40	25.80	11.16	0.30	1,3,7,(6),(12)	
		E	Zöldséges burgonya leves	728.67	174.32	4.58	3.72	0.59	27.95	0.69	0.05	1,3,9	
			Milánói szósz	850.92	203.57	15.54	11.09	3.48	12.34	30.53	2.73	(1),(6),(7)	
			Spagetti tészta	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.06	1	
			Reszelt sajt	401.28	96.00	7.20	7.20	4.80	0.60	0.48	0.60	7,(1)	
			Sárgadinnye (cukordinnye), (sárga húsu)	250.80	60.00	0.45	0.00	0.00	14.25	12.11	0.12		
		V	Zala felvágott (Kedv.)	501.60	120.00	6.50	10.00	4.00	1.05	0.00	0.83	(1),(6),(7)	
			Mini margarin	531.22	127.08	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20	(7)	
			Kígyóuborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
			Rozsos zsemle	1 232.34	294.82	8.92	1.00	0.88	60.96	0.64	0.50	1	
			Gyümölcslé (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
				Összesen:	8 017.50	1 918.05	67.43	67.70	26.78	260.85	103.81	5.64	





9/2/2025 kedd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektok	R	Citromos tea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Kifli (1db=44g)	1 056.44	252.74	7.06	3.06	1.24	48.08	0.26	0.42	1,3,7	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			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)	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
		E	Fahéjas szilvaleves	816.97	195.45	1.43	3.28	1.94	39.44	28.72	0.56	7	
			Tavaszi rizseshús	2 233.42	534.31	21.70	15.83	5.44	70.23	2.16	0.04		
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
		V	Tejszínes-gombás pulykaragu	964.35	230.71	23.36	9.60	3.15	11.06	33.94	3.07	1,7	
			Párolt jázmin rizs	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.20		
		Összesen:	7 519.87	1 799.02	68.25	46.20	18.23	265.77	86.82	6.48			





9/3/2025 szerda	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Kakaó	785.84	188.00	11.14	5.24	3.16	23.90	36.50	0.36	6,7	
			Nagy fonott kalács	1 362.68	326.00	9.30	9.50	3.80	49.60	0.64	0.93	1,3,7	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		E	Daragaluska leves	1 044.31	249.84	11.86	7.90	4.44	17.54	1.69	0.28	1,3,9,(7)	
			Kelkáposzta főzelék	772.36	184.77	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.53	1	
			Fűszeres pirított csirkemellcsíkok	720.36	172.34	25.60	5.91	1.02	2.35	0.01	0.20	(1),(3),(6),(7),(9), (10),(11),(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Lecsós sertésragu	718.37	171.86	10.67	11.29	3.69	5.33	0.62	0.51		
			Tarhonya köret	1 604.45	383.84	13.50	3.76	0.60	74.00	3.50	0.20		
			Összesen:	7 783.34	1 862.05	95.98	51.75	18.56	230.94	43.76	3.65		





9/4/2025 csütörtök	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok											
		R	Tejeskávé	841.35	201.28	9.70	4.53	2.71	30.28	25.89	0.31	1,7
			Főtt virsli	1 063.39	254.40	14.40	20.40	9.24	3.36	0.00	2.52	(1),(6),(7),(10)
			Ketchup	56.85	13.60	0.00	0.00	0.00	3.40	4.80	0.36	(1)
			Mustár	83.52	19.98	0.82	0.94	0.04	1.76	2.90	0.40	10
			Barna kenyér	1 224.74	293.00	11.00	3.30	0.00	53.00	4.10	0.62	1
		E	Karfiol krémleves	506.39	121.15	3.14	7.09	3.77	10.83	0.82	0.62	1,7
			Levesgyöngy	463.81	110.96	1.60	7.00	3.36	10.00	0.16	0.18	1,3,7
			Grillezett sertésborda	888.79	212.63	22.98	11.55	3.87	4.15	0.32	0.20	(12)
			Zöldségköret	457.76	109.51	4.50	3.67	0.60	10.57	9.13	0.44	(1),(3),(7),(9),(10),(11)
		V	Citromos tea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00	
			Gyulai száraz kolbász	20 022.20	4 790.00	220.00	430.00	180.00	10.00	6.00	36.00	
			Mini margarin	531.22	127.08	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20	(7)
			Kockasajt 20g	205.66	49.20	2.40	4.00	2.60	0.92	0.40	0.40	7,(1)
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00	
			Korpás zsemle (1db=54g)	1 137.62	272.16	11.34	1.62	0.00	52.82	0.00	0.54	1,3,7,(8),(11)
			Összesen:	27 884.88	6 671.02	302.89	508.28	209.99	213.03	74.53	42.79	





9/5/2025 péntek	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	R	Tej (3dl)	672.98	161.00	11.20	5.25	3.15	17.15	18.55	0.35	7	
			Kakaós csiga (1db=100g)	1 688.72	404.00	5.54	19.40	9.90	50.30	17.80	0.76	1,7,(3),(6),(8),(12)	
		E	Zöldséges fejtett bablevés	870.27	208.20	10.35	3.39	0.40	29.88	1.07	0.54	1,9	
			Mák töltelélékes nudli	3 020.69	722.65	18.55	15.22	3.12	125.55	18.74	2.86	1,3,12,(5),(6),(7),(8)	
			Vaníliásodó	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7	
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01		
			Összesen:	7 417.21	1 774.45	53.17	46.34	18.39	277.23	95.45	4.72		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

