



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	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
9/8/2025 hétfő	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	R	Tálcsás trappista	1 943.03	0.00	34.63	35.13	22.33	2.00	0.00	3.03	7,(1)	
			Mini margarin	531.22	127.08	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20	(7)	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Toast kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	0.00	1.31	1	
			Citromos tea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
		E	Reszelt tésztaleves	445.64	106.61	2.31	4.98	0.57	14.86	1.19	0.53	1,3,9	
			Zöldbabfőzelék	889.87	212.89	7.47	6.90	2.81	27.10	7.53	0.54	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 kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
		V	Fűszeres csirkefalatok	469.14	112.23	20.84	2.80	0.42	0.82	0.01	0.20	(1),(3),(6),(7),(9),(10),(11)	
			Károlyi saláta	1 222.98	292.58	7.56	14.79	5.12	28.36	6.12	1.97	3,7,10,(1)	
			Kifli (1db=44g)	1 056.44	252.74	7.06	3.06	1.24	48.08	0.26	0.42	1,3,7	
			Összesen:	10 090.09	1 949.05	111.46	104.56	40.68	247.12	36.16	11.31		





9/9/2025 kedd	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	R	Csipkebogyó tea	184.22	44.07	2.50	0.00	0.00	12.56	10.25	0.00			
			Házi tojáskrém	587.39	140.52	8.37	10.87	1.66	1.37	0.66	0.72	3,7,10		
			Barna kenyér	1 224.74	293.00	11.00	3.30	0.00	53.00	4.10	0.62	1		
			Kígyóuborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00			
		E	Francia hagymaleves	1 213.88	290.40	8.24	15.13	4.12	19.35	2.54	0.62	1,7		
			Sajtos cruton	846.03	202.40	9.92	8.64	4.96	20.60	1.72	1.16	1,7,(6)		
			Csirke gyros	844.67	202.07	30.19	7.82	1.02	2.43	0.22	0.89	10,(1),(3),(6),(7),(9),(11)		
			Joghurtos öntet	225.53	53.95	3.88	1.44	0.90	4.80	3.53	0.60	7		
			Friss vegyes saláta	159.68	38.20	2.05	0.26	0.02	7.63	0.94	0.02			
			Petrezselymes burgonya	897.20	214.64	5.45	3.37	0.81	32.48	0.00	0.08			
			V	Tálcás tarja	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
				Mini margarin	531.22	127.08	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20	(7)	
		Paprika		50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00			
		Korpás kifli (1db=44g)		926.96	221.76	6.94	2.94	1.20	50.12	0.92	0.42	1		
												</		





9/10/2025 szerda	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Tej (3dl)	672.98	161.00	11.20	5.25	3.15	17.15	18.55	0.35	7	
			Molnárka (1db=100g)	2 673.94	639.70	14.80	12.72	4.92	113.88	0.00	0.70	1,3,7	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		E	Gyümölcsle (1l-es)	326.04	78.00	1.50	1.50	0.30	18.00	30.30	0.03		
			Francia sertésragu	945.59	226.22	15.02	15.22	5.31	5.28	0.63	0.24	(1),(3),(4),(6),(7), (8),(9),(10),(11)	
			Bulgur	1 566.83	374.84	12.50	4.26	0.80	68.80	1.10	0.00	1	
		V	Carbonara spagetti	2 034.93	486.83	24.42	15.00	4.80	64.80	1.85	2.06	1,7,(6)	
			Szőlő	326.04	78.00	0.60	0.00	0.00	18.10	15.39	0.00		
			Összesen:	8 696.83	2 080.59	80.14	57.95	20.48	306.11	67.82	3.54		





9/11/2025 csütörtök	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Gyümölcstea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Prágai sonka	104.58	25.02	4.50	0.33	0.12	1.02	0.00	0.78		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Újhagyma	1 337.60	320.00	18.00	2.00	0.00	47.00	23.00	1.60		
			Burgonyás kenyér	1 111.88	266.00	12.50	3.10	0.00	40.80	3.48	0.38	1	
		E	Fahéjas alma-körteleves	756.78	181.05	1.28	3.28	1.94	36.69	34.62	0.26	7	
			Rántott hal	1 445.61	345.84	16.50	16.26	1.80	33.00	1.65	1.80	1,4,7	
			Párolt jázmin rizs	1 449.79	346.84	6.06	2.97	0.30	72.47	0.10	0.20		
			Tartármártás	1 046.32	250.32	1.83	22.36	9.57	8.95	3.28	0.83	3,7,10,(1)	
		V	Tálcás szalámi mix (55g) Finonimo	4 338.60	1 037.94	50.20	92.20	35.35	0.60	0.00	8.50	(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		
			Korpás kenyér	1 191.30	285.00	9.30	9.30	0.60	55.30	2.50	1.00	1,6,(3),(7),(11)	
			Ívójoghurt, 1,0% (250g)	836.00	200.00	6.00	2.50	1.75	36.25	22.45	0.33	7,(1)	
			Összesen:	14 681.68	3 512.36	127.16	172.36	56.43	353.34	111.09	16.04		





9/12/2025 péntek	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Tejeskávé	841.35	201.28	9.70	4.53	2.71	30.28	25.89	0.31	1,7	
			Sült angolszalonna	2 474.56	592.00	24.40	54.40	21.60	1.60	0.00	5.06	7	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
			Barna kenyér	1 224.74	293.00	11.00	3.30	0.00	53.00	4.10	0.62	1	
		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	1 100.16	263.20	11.19	18.87	11.15	11.99	3.99	0.73	1,7	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	7 114.28	1 701.99	67.35	90.01	36.15	151.66	43.13	7.27		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

