



Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	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
9/15/2025 hétfő	(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	
			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	Jókai bableves	1 688.52	403.95	17.39	25.05	10.14	21.07	2.59	1.74	1,3,6,7,9,(5),(8), (11)	
			Teljes kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Szilvatöltelées gombóc	2 551.89	610.50	15.05	11.34	3.53	109.55	3.25	2.01	1,3	
			Fahéjas szórat	336.38	80.47	0.01	0.00	0.00	20.05	19.98	0.00		
			Őszibarack	257.07	61.50	1.05	0.00	0.00	13.50	11.48	0.00		
		V	Tálcás b.párizsi (100g) Familia	1 762.32	421.61	29.44	31.12	8.12	5.44	0.00	3.65	(1),(6),(7),(10)	
			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		
			Vizes zsemle	1 069.00	255.74	7.84	0.82	0.38	52.92	3.68	0.44	1	
			Gyümölcsle (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
			Összesen:	11 013.71	2 634.85	92.32	105.98	37.80	320.32	96.09	9.22		





9/16/2025 kedd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Citromos tea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Pannónia sajt	777.21	185.94	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	0.00	7	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Rozsos kifli	2 031.74	486.06	17.04	19.02	0.00	61.12	0.00	1.26	1,3,7,(8),(11)	
		E	Köménymag leves	329.08	78.73	1.73	3.05	0.37	8.36	0.45	0.22	1	
			Cruton	3 425.51	819.50	30.00	8.15	4.05	158.80	0.48	3.03	1,7,(6)	
			Húsgombóc	1 170.26	279.97	16.08	15.88	5.32	15.92	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	
			Tejfölös öntet	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	Rakott burgonya	3 688.01	882.30	24.30	55.70	22.91	58.93	3.20	2.40	1,3,6,7	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Összesen:	13 655.36	3 266.84	115.51	136.75	51.72	375.02	27.42	13.84		





9/17/2025 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	
			Kuglóf (1db=125g)	1 776.50	425.00	10.38	11.63	1.50	67.13	14.52	0.68	1,3,7	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
		E	Tejfölös gombaleves	681.35	163.00	5.85	6.58	2.40	16.66	53.98	0.24	1,3,7	
			Mexikói csirkeragu	761.46	182.17	22.60	4.01	0.58	11.25	2.95	0.35	1	
			Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.21		
		V	Borsos marha tokány	867.17	207.46	19.73	8.65	2.53	11.42	2.45	0.60	1	
			Párolt barnarizs	2 121.60	507.56	9.54	9.93	1.90	93.11	0.10	0.20		
			Céklasaláta	90.71	21.70	0.91	0.07	0.07	4.13	9.72	0.88		
			Összesen:	8 806.12	2 106.73	86.98	53.57	13.79	306.83	120.39	3.68		





9/18/2025 csütörtök	(00018) Diák háromszori étkezés kollektók	R	Citromos tea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Sült debreceni	717.29	171.60	8.46	15.06	6.06	0.54	0.18	1.26	(1),(6),(10)	
			Mustár	83.52	19.98	0.82	0.94	0.04	1.76	2.90	0.40	10	
			Ketchup	56.85	13.60	0.00	0.00	0.00	3.40	4.80	0.36	(1)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 040.82	249.00	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	0.80	1,(6),(7)	
		E	Csontleves cénametélttel	785.80	187.99	15.64	6.38	2.49	15.62	1.29	0.55	1,9	
			Főtt sertésszelet	797.54	190.80	25.20	9.72	3.96	0.48	0.00	0.00		
			Meggymártás	684.39	163.73	1.45	3.27	1.95	32.11	24.07	0.07	7,(12)	
			Főtt burgonya	78.58	18.80	0.50	0.06	0.06	3.68	0.00	0.04		
		V	Tálcsás csmell szelet (100g)	1 086.96	260.04	44.40	2.80	1.06	14.00	0.00	4.60	(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		
			Kifli (1db=44g)	1 056.44	252.74	7.06	3.06	1.24	48.08	0.26	0.42	1,3,7	
			Tejital,3,5% (0,2l)	501.60	120.00	5.60	2.60	0.00	18.40	0.00	0.66	7	
			Összesen:	7 802.53	1 866.63	118.52	58.75	20.76	209.83	53.51	9.36		





9/19/2025 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	
			Főtt tojás	545.08	130.40	8.80	7.84	2.40	0.56	0.48	0.28	3	
			Retek (hónapos)	125.40	30.00	2.40	0.20	0.00	4.40	0.00	0.06		
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Kukoricás kenyér	1 015.74	243.00	7.60	1.00	0.00	49.60	0.00	0.66		
		E	Karotta krémleves	615.54	147.26	3.47	5.18	3.03	22.11	3.68	0.36	1,7	
			Pírtott tökmag	516.65	123.60	6.00	9.80	1.74	2.20	0.26	0.00	(5),(8),(11)	
			Sajtos rakott karfiol	2 172.18	519.66	30.07	24.57	13.83	40.58	5.91	0.82	1,7,(3),(10)	
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01		
		Összesen:		6 346.08	1 518.20	69.19	57.12	24.91	169.48	52.92	2.66		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

