



Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.													
	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
9/22/2025 hétfő	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Citromos tea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Tálcás 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)	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
		E	Tárkonyos sertés raguleves	1 041.59	249.19	14.32	15.50	6.01	8.50	15.79	0.60	7	
			Káposztás kocka	1 714.54	410.18	16.57	2.17	0.43	79.26	1.10	0.12	1	
			Banán	877.80	210.00	2.60	0.00	0.00	48.40	41.14	0.04		
		V	Natúr csirkemell	541.40	129.52	19.32	5.15	0.85	0.09	0.00	0.50	(1),(3),(6),(7),(9),(10),(11)	
			Francia saláta	1 401.25	335.23	7.08	18.42	7.89	33.42	4.84	1.12	3,7,10,(1)	
			Rozsos kifli	1 015.87	243.03	8.52	9.51	0.00	30.56	0.00	0.63	1,3,7,(8),(11)	
			Összesen:	9 468.28	1 800.30	104.05	100.06	41.31	224.17	82.88	6.24		





9/23/2025 kedd	(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		
			Mini méz (1db=20g)	548.42	131.20	0.12	0.00	0.00	32.68	32.40	0.00		
		E	Gyümölcsle (1l-es)	326.04	78.00	1.50	1.50	0.30	18.00	30.30	0.03		
			Grill harcsaszelet	924.20	221.10	16.83	16.83	7.45	1.33	0.06	0.31	4,7	
			Kukoricás jázminrizs	1 474.87	352.84	6.80	3.56	0.40	69.25	3.60	0.28		
			Citromfű mártás	537.51	128.59	2.87	8.49	5.10	13.88	2.84	0.28	1,7,12	
		V	Paprikás burgonya	1 898.29	454.14	14.86	17.63	127.81	58.64	1.62	1.29	6,(1),(7),(10)	
			Csemege uborka	40.96	9.80	0.42	0.07	0.07	1.82	1.33	1.82	10	
			Összesen:	9 247.69	2 212.37	69.50	70.05	150.40	326.73	90.70	5.22		





9/24/2025 szerda	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	R	Gyümölcstea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Tonhalkrém	1 351.12	323.24	10.82	29.47	6.91	1.08	0.85	1.04	4,7,10	
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Paprika	50.16	12.00	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
		E	Paradicsom leves	841.81	201.39	4.14	3.16	0.38	38.35	23.32	0.45	1,9	
			Májas sertésragu	1 259.20	301.24	19.82	21.79	8.18	8.82	0.91	0.28	(1)	
			Főtt burgonya	1 080.53	258.50	6.88	0.83	0.83	50.60	0.00	0.10		
			Uborka saláta	160.04	38.29	1.15	0.12	0.00	7.38	5.00	0.20		
		V	Mozzarellás paradicsomos csirkemell	1 232.09	294.76	31.41	14.23	4.23	8.39	0.86	2.82	1,7,(3),(6),(10), (11)	
			Párolt jázmin rizs	1 512.49	361.84	6.66	3.02	0.30	73.07	0.10	0.51		
			Összesen:	8 930.66	2 136.53	90.75	74.40	21.35	258.73	51.69	5.86		





9/25/2025 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		
			Paprikás szalámi	652.08	156.00	7.20	14.10	5.70	0.15	0.00	1.26	(1),(6),(7)	
			Margarin Delma	150.48	36.00	0.10	4.00	1.20	0.10	0.00	0.16		
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Burgonyás kenyér	1 111.88	266.00	12.50	3.10	0.00	40.80	3.48	0.38	1	
		E	Orjaleves	912.24	218.24	20.00	8.42	3.32	11.76	0.88	0.54	1,9	
			Sült csirkemell	586.58	140.33	21.27	5.40	0.91	0.18	0.04	0.24	12	
			Füst.sajtos brokkoli15évÚJ	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	0.00	1	
		V	Tálcás 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)	
			Kígyóuborka	30.10	7.20	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
			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:	10 210.17	1 977.78	126.17	105.82	46.11	236.75	56.87	7.08		





9/26/2025 péntek	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	R	Tej (3dl)	672.98	161.00	11.20	5.25	3.15	17.15	18.55	0.35	7	
			Gabonapehely (kakaós)	37.62	9.00	0.18	0.05	0.01	1.89	23.20	0.17	1,2,7,(5),(6),(11)	
			Banán	877.80	210.00	2.60	0.00	0.00	48.40	41.14	0.04		
		E	Zöldséges gombaleves	565.32	135.24	5.08	4.20	0.44	15.23	41.95	0.55	1,3,9	
			Zöldborsó főzelék	1 061.05	253.84	13.34	6.70	1.21	28.73	14.03	0.61	1,7	
			Főtt tojás	545.08	130.40	8.80	7.84	2.40	0.56	0.48	0.28	3	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	4 384.34	1 048.88	46.30	24.52	7.27	142.32	139.35	2.48		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

