



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	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	R	Tejeskávé	841.35	201.28	9.70	4.53	2.71	30.28	25.89	0.31	1,7	
			Tálcás sonka szelet	924.00	221.05	34.00	5.60	1.83	8.40	0.00	4.26	(1),(6),(7)	
			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		
			Toast kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	0.00	1.31	1	
		E	Alföldi gulyásleves	914.95	218.89	12.26	12.25	4.19	14.77	1.19	0.22	9	
			Teljes kiörlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Túrós csusza	2 569.24	614.65	30.47	20.87	9.16	73.94	4.80	0.53	1,7	
			Tejfölös öntet	474.85	113.60	2.72	9.60	6.40	3.20	0.69	0.00	7,(1)	
			Narancs	257.07	61.50	0.90	0.00	0.00	12.75	10.84	0.00		
		V	Tálcás diákcsemege 45% (55g)	4 160.67	995.38	26.36	65.02	6.89	73.36	0.00	0.07	5,8	
			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		
			Sajtos bagett	1 023.12	244.77	8.50	0.80	0.10	50.60	0.00	1.17	1,(6),(7)	
			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)	
				Összesen:	14 567.92	3 485.14	148.41	149.19	39.78	376.94	66.21	8.98	





9/30/2025 kedd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	R	Gyümölcstea	351.42	84.07	0.25	0.00	0.00	20.06	20.01	0.00		
			Tavaszi felvágott	341.09	81.60	3.60	7.20	2.88	0.60	0.24	0.50	(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		
			Barna kenyér	1 224.74	293.00	11.00	3.30	0.00	53.00	4.10	0.62	1	
		E	Karalábéleves	753.21	180.19	4.34	9.32	2.25	15.94	1.92	0.27	1,3,7	
			Tejszínes gombás pulykaragu	1 063.84	254.51	25.03	10.81	3.62	12.23	0.44	1.72	1,7,(6)	
			Párolt rizs	1 571.01	375.84	6.73	3.46	0.45	79.13	0.17	0.21		
		V	Burgonya főzelék	1 456.54	348.45	8.64	10.14	5.54	51.68	2.62	0.07	1,7	
			Egyben sült fasírt	1 360.67	325.52	14.61	16.03	5.03	29.92	0.62	0.61	1,3,(6),(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	8 955.17	2 142.38	80.00	64.86	21.05	295.42	30.12	4.67		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

