



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	
			Gyümölcsle (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 kollektok											
		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 kolleszok	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





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	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)	
			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 kiőrlésű 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	
			Gyümölcsle (0,2 l)	326.04	78.00	1.00	1.00	0.20	22.00	25.40	0.02		
		Összesen:		8 047.82	1 925.29	90.90	69.01	18.69	229.24	50.28	5.35		





9/10/2025 szerda	(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	
			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 kollektok	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





Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 hétfő	(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	
			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 kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Szilvatöltelékes 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 kollektív	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





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 kollektív	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 kollektív	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





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	
			Tálcsás 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	Tálcsás 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

