

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Margarin Delma, Barna kenyér, Újhagyma, Házi körözött túró	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Tartós kenyér	Tej (3dl), Cukros kiskalács 100g, Margarin Delma
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 880.80 Kcal / 3,681.74 Kj	Energia: 551.35 Kcal / 2,304.64 Kj	Energia: 579.83 Kcal / 2,423.69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.56 g 13.25 g 6.19 g	41.27 g 18.30 g 7.30 g	18.31 g 19.10 g 7.20 g	21.38 g 18.24 g 8.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.59 g 38.91 g 0.83 g	125.03 g 51.02 g 2.70 g	75.90 g 20.24 g 2.73 g	82.19 g 32.62 g 1.40 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hamisgulyás, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos sertés raguleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma	Póréhagymaleves, Pirított zsemlekočka, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Vegyes gyümölcsleves, Vegán csőbensült karfiol, Túró rudi
		Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 Kj	Energia: 817.31 Kcal / 3,416.36 Kj	Energia: 855.41 Kcal / 3,575.61 Kj	Energia: 715.50 Kcal / 2,990.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.50 g 22.09 g 4.60 g	44.48 g 26.39 g 13.51 g	43.94 g 22.35 g 8.84 g	30.10 g 34.14 g 19.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.18 g 16.92 g 1.90 g	99.66 g 25.34 g 1.73 g	106.68 g 6.81 g 0.40 g	68.19 g 43.97 g 0.86 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Pincepörkölt, Csemege uborka , Teljes kiőrlésű kenyér	Fűszeres csirkefalatok, Francia saláta, Szezámragos zsemle (1db=54g)	Olasz húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya	
		Energia: 557.20 Kcal / 2,329.10 KJ	Energia: 595.83 Kcal / 2,490.57 KJ	Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 23.13 g Zsír 11.01 g T.Zsírsv 4.69 g	Fehérje 34.24 g Zsír 15.87 g T.Zsírsv 4.85 g	Fehérje 19.69 g Zsír 25.44 g T.Zsírsv 8.47 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 89.76 g Cukor 7.74 g Só 2.81 g	Szénhidrát 74.45 g Cukor 9.85 g Só 1.26 g	Szénhidrát 52.19 g Cukor 16.04 g Só 0.92 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Pulyka pizzasonka, Margarin Delma, Retek (hónapos), Sajtos Kocka	Tejeskávé, Edámi sajt, 24% (Ammerland), Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Gyümölcstea, Molnárka (1db=100g), Mini margarin, Mini dzsem (1db=30g)	Gyümölcsle (1l-es), Házi körözött túró, Szezámagos zsemle (1db=54g), Kígyóborka
		Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ	Energia: 4,747.58 Kcal / 19,844.88 KJ	Energia: 590.38 Kcal / 2,467.79 KJ	Energia: 856.15 Kcal / 3,578.71 KJ	Energia: 548.08 Kcal / 2,290.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.80 g 6.45 g 3.39 g	68.78 g 333.44 g 91.32 g	25.80 g 16.85 g 8.73 g	15.50 g 19.74 g 6.82 g	23.84 g 14.40 g 6.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.91 g 20.27 g 0.91 g	362.05 g 20.17 g 20.71 g	82.38 g 28.78 g 1.24 g	150.47 g 46.84 g 0.82 g	80.52 g 21.83 g 0.85 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tavaszi zöldségleves, Carbonara spagetti , Reszelt sajt, Narancs	Tarhonyaleves zölds., Zöldbabfőzelék, Harcsafasírt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Daragaluska leves, Karottás rizshús, Csemege uborka	Zöldséges karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Túró rudi	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tartármártás
		Energia: 782.60 Kcal / 3,271.27 KJ	Energia: 816.88 Kcal / 3,414.56 KJ	Energia: 883.94 Kcal / 3,694.87 KJ	Energia: 649.57 Kcal / 2,715.20 KJ	Energia: 1,228.62 Kcal / 5,135.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.01 g 25.62 g 9.99 g	32.34 g 21.57 g 6.89 g	37.42 g 28.70 g 11.40 g	24.94 g 28.17 g 11.68 g	30.51 g 74.82 g 37.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.84 g 9.39 g 2.99 g	117.79 g 17.96 g 2.31 g	96.05 g 7.90 g 2.34 g	66.49 g 28.83 g 0.72 g	104.70 g 8.11 g 5.70 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Paprikás burgonya , Csemege uborka , Alma	Házi hamburger, Friss vegyes saláta	Majorannás csirkemáj, Bulgur, Párolt zöldköret	Pásztor tarhonya, Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 512.04 Kcal / 2,140.33 KJ	Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ	Energia: 573.75 Kcal / 2,398.28 KJ	Energia: 951.51 Kcal / 3,977.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.88 g 18.10 g 127.68 g	36.11 g 26.15 g 10.72 g	30.34 g 25.18 g 6.48 g	31.55 g 52.66 g 15.19 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.48 g 16.43 g 3.15 g	84.96 g 20.66 g 2.52 g	46.68 g 5.35 g 0.63 g	79.62 g 6.73 g 2.59 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Tartós kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóborka, Magos kenyér	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Félbarna kenyér	Házi sonkakrém, Újhagyma, Kornspitz kifli (1db=44g), Citromos tea	Tej (3dl), Háziogyorókrém, Molnárka (1db=100g)										
		Energia: 411.55 Kcal / 1,720.28 Kj	Energia: 545.05 Kcal / 2,278.31 Kj	Energia: 536.70 Kcal / 2,243.41 Kj	Energia: 818.00 Kcal / 3,419.24 Kj	Energia: 1,184.47 Kcal / 4,951.08 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.39 g	18.44 g	7.22 g	20.77 g	18.61 g	3.60 g	17.99 g	19.24 g	7.22 g	37.32 g	18.40 g	7.48 g	30.20 g	40.18 g	15.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.59 g	20.21 g	2.37 g	66.36 g	20.37 g	0.44 g	71.00 g	20.24 g	2.10 g	112.21 g	43.59 g	4.47 g	171.51 g	71.52 g	1.13 g		

Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tárkonyos sertés raguleves, Morzsás nudli, Barack öntet, Banán	Csontleves csigatésztával, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya	Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék, Fokhagymás pulykacsikok, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonya leves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Káposztasaláta (édesítőszerrel)	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Pírtott kenyérfocsi, Vega zöldséggolyó 15-18évÚJ, Barna mártás, Bulgur, Banán										
		Energia: 1,274.83 Kcal / 5,328.79 Kj	Energia: 753.21 Kcal / 3,148.42 Kj	Energia: 650.61 Kcal / 2,719.55 Kj	Energia: 943.08 Kcal / 3,942.07 Kj	Energia: 1,281.08 Kcal / 5,354.91 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.67 g	24.65 g	6.34 g	48.16 g	20.04 g	9.08 g	46.58 g	18.84 g	5.88 g	64.67 g	23.93 g	4.43 g	33.37 g	54.14 g	15.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
220.30 g	67.09 g	5.91 g	86.59 g	28.62 g	0.47 g	73.67 g	11.21 g	2.03 g	105.73 g	12.19 g	1.96 g	163.25 g	36.30 g	2.93 g		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mustáros pulykamell, Kusz-kusz	Carbonara spagetti	Csirkemell sonka, Mini margarin, Kockasajt (Medve), Kígyóuborka, Burgonyás kenyér, Alma, Gyümölcslé (1l-es)	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	
		Energia: 579.38 Kcal / 2,421.81 KJ	Energia: 486.83 Kcal / 2,034.95 KJ	Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.98 g 14.76 g 1.67 g	24.42 g 15.00 g 4.80 g	24.41 g 22.61 g 5.83 g	16.94 g 14.58 g 3.62 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.05 g 3.82 g 0.46 g	64.80 g 1.76 g 2.06 g	72.40 g 36.27 g 1.68 g	16.82 g 3.24 g 0.39 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Margarin Delma, Pannónia sajt, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tej (3dl), Túrós ökörszem (1db=100g)	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 518.69 Kcal / 2,168.12 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ
		Fehérje 11.38 g Zsír 5.30 g T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 21.31 g Zsír 16.59 g T.Zsírsvav 8.43 g	Fehérje 26.50 g Zsír 17.95 g T.Zsírsvav 9.65 g	Fehérje 16.37 g Zsír 10.13 g T.Zsírsvav 4.86 g
		Szénhidrát 19.04 g Cukor 17.85 g Só 0.52 g	Szénhidrát 70.21 g Cukor 20.05 g Só 1.16 g	Szénhidrát 74.75 g Cukor 26.15 g Só 1.12 g	Szénhidrát 81.11 g Cukor 36.25 g Só 0.91 g
					
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csurgatott tojás leves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Csicsderiborsó krémleves, Pirított zsemlekočka, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Őszibarack krémleves, Sokmagvas rántott halszelet, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Zöldborsó leves, Francia rakott burgonya, Narancs
		Energia: 841.68 Kcal / 3,518.22 KJ	Energia: 876.38 Kcal / 3,663.27 KJ	Energia: 1,110.29 Kcal / 4,641.01 KJ	Energia: 728.09 Kcal / 3,043.42 KJ
		Fehérje 31.03 g Zsír 29.69 g T.Zsírsvav 10.67 g	Fehérje 41.60 g Zsír 25.47 g T.Zsírsvav 9.14 g	Fehérje 34.43 g Zsír 46.81 g T.Zsírsvav 13.67 g	Fehérje 22.08 g Zsír 20.63 g T.Zsírsvav 10.00 g
		Szénhidrát 106.11 g Cukor 14.93 g Só 0.99 g	Szénhidrát 122.46 g Cukor 11.08 g Só 2.32 g	Szénhidrát 135.66 g Cukor 21.77 g Só 2.15 g	Szénhidrát 102.35 g Cukor 16.15 g Só 1.04 g
					





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Gyümölcstea, Házi májkrém, Paprika, Kifli (1db=44g)	Tejeskávé, Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Burgonyás kenyér	Molnárka (1db=100g), Gyümölcsjoghurt, poharas, 0% (150g)	Citromos tea, Margarin Delma, Kígyóborka, Fürdői füstölt sonka, Aszalt paradicsomos Ciabatta	
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ	Energia: 552.74 Kcal / 2,310.45 KJ	Energia: 587.88 Kcal / 2,457.34 KJ	Energia: 708.70 Kcal / 2,962.37 KJ	Energia: 2,769.31 Kcal / 11,575.72 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		14.80 g 22.05 g 11.55 g	13.96 g 21.35 g 9.52 g	26.50 g 17.75 g 6.18 g	21.25 g 12.87 g 5.07 g	96.01 g 21.91 g 7.17 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.95 g 26.15 g 0.65 g	73.35 g 22.52 g 1.82 g	74.21 g 38.21 g 1.54 g	121.38 g 21.23 g 0.93 g	531.46 g 42.05 g 14.61 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves , Szilvatöltelékes gombóc, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Kertészleves , Finomfőzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bakonyi pulykaragu, Párolt rizs, Banán	Tejfölös Karfiolleves , Vasi pecsenye, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Négsajt leves, Levesgyöngy, Vegán Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Túrórudi	
		Energia: 1,156.51 Kcal / 4,834.21 KJ	Energia: 949.68 Kcal / 3,969.66 KJ	Energia: 1,069.93 Kcal / 4,472.31 KJ	Energia: 689.58 Kcal / 2,882.44 KJ	Energia: 1,113.68 Kcal / 4,655.18 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		34.68 g 26.52 g 9.37 g	39.89 g 31.83 g 9.46 g	33.49 g 31.13 g 13.13 g	32.01 g 20.95 g 8.92 g	48.98 g 43.12 g 24.17 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
187.15 g 32.05 g 2.99 g	117.48 g 20.16 g 1.63 g	158.69 g 33.46 g 1.15 g	78.91 g 10.16 g 1.64 g	130.64 g 31.33 g 2.35 g			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hagymás sertés szelet, Friss vegyes saláta			Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtmártásos csirkemell csíkok, Tésztaköret penne			Zöldborsó főzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 285.92 Kcal / 1,195.15 Kj			Energia: 615.76 Kcal / 2,573.88 Kj			Energia: 739.13 Kcal / 3,089.56 Kj			Energia: 574.84 Kcal / 2,402.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.90 g	15.45 g	1.97 g	32.51 g	17.57 g	5.76 g	37.34 g	25.43 g	12.12 g	26.90 g	22.24 g	7.33 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	8.39 g	3.98 g	73.38 g	11.42 g	1.92 g	92.33 g	4.50 g	1.69 g	59.63 g	13.05 g	2.35 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

