



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Toast kenyér, Margarin Delma, Kígyóborka, Tálcsás b.párizsi (100g) Familia	Citromos tea, Házi körözött túró, Vizes zsemle, Paprika	Csipkebogyó tea, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paradicsom	Kakaó, Croissant (csokis), (1db=100g)	Gyümölcstea, Főtt tojás, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér										
		Energia: 888.26 Kcal / 3,712.93 KJ	Energia: 498.09 Kcal / 2,082.02 KJ	Energia: 447.67 Kcal / 1,871.26 KJ	Energia: 594.00 Kcal / 2,482.92 KJ	Energia: 522.20 Kcal / 2,182.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51.34 g	41.23 g	12.77 g	20.71 g	9.99 g	6.48 g	17.74 g	14.55 g	7.26 g	19.34 g	26.24 g	14.82 g	17.21 g	12.93 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.21 g	17.15 g	5.47 g	79.48 g	24.12 g	0.76 g	63.80 g	14.73 g	1.21 g	69.70 g	34.96 g	0.83 g	76.85 g	20.66 g	0.95 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges brokkolileves, Római csirkemáj, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Őszibarack	Fahéjas szilvaleves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Daragaluska leves, Finomfőzelék, Fokhagymás pulyka csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkini krémleves, Pincepörkölt, Kovászos uborka	Zöldséges fejtett bableves, Mákos guba, Vaniliasodó, Alma										
		Energia: 1,053.08 Kcal / 4,401.87 KJ	Energia: 749.16 Kcal / 3,131.49 KJ	Energia: 855.69 Kcal / 3,576.78 KJ	Energia: 538.11 Kcal / 2,249.30 KJ	Energia: 1,133.64 Kcal / 4,738.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		56.39 g	29.88 g	13.30 g	18.89 g	20.42 g	7.98 g	55.21 g	19.13 g	5.98 g	21.14 g	17.76 g	8.36 g	36.86 g	22.92 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.45 g	6.15 g	1.64 g	126.86 g	41.70 g	1.69 g	96.27 g	20.92 g	1.50 g	73.06 g	7.52 g	2.24 g	189.22 g	77.05 g	0.93 g		





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Cézársaláta , Fűszeres csirkefalatok	Hentes tokány, Párolt rizs	Gyümölcsle (1l-es), Mini margarin, Tálcsás diákcsemege 45% (55g), Újmagyma, Szezámragos zsemle (1db=54g)	Mexikói csirkemell csíkok, Petrezselymes burgonya	
		Energia: 380.56 Kcal / 1,590.74 KJ	Energia: 525.20 Kcal / 2,195.34 KJ	Energia: 1,836.44 Kcal / 7,676.32 KJ	Energia: 440.62 Kcal / 1,841.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 36.27 g Zsír 10.24 g T.Zsírsv 4.55 g	Fehérje 19.50 g Zsír 10.47 g T.Zsírsv 3.49 g	Fehérje 55.76 g Zsír 86.38 g T.Zsírsv 11.47 g	Fehérje 23.51 g Zsír 7.08 g T.Zsírsv 1.68 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 37.67 g Cukor 11.46 g Só 1.01 g	Szénhidrát 84.41 g Cukor 2.13 g Só 1.35 g	Szénhidrát 195.36 g Cukor 41.00 g Só 2.40 g	Szénhidrát 57.17 g Cukor 3.74 g Só 0.46 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Citromos tea, Házi májkrém, Paprika, Burgonyás kenyér	Kakaó, Nagy fonott kalács, Margarin Delma	Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos kifli (1db=44g)	Citromos tea, Margarin, Pannónia sajt, Kígyóuborka
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ	Energia: 564.55 Kcal / 2,359.82 KJ	Energia: 550.00 Kcal / 2,299.00 KJ	Energia: 416.90 Kcal / 1,742.64 KJ	Energia: 275.40 Kcal / 1,151.17 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	19.38 g 21.38 g 8.28 g	20.54 g 18.74 g 8.16 g	13.94 g 7.38 g 2.81 g	12.05 g 15.31 g 8.34 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	65.90 g 30.28 g 1.78 g	73.60 g 34.80 g 1.45 g	72.08 g 20.89 g 2.40 g	21.94 g 20.15 g 0.16 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Sült kolbász, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves, Sajtos cruton, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Píritott burgonya	Fahéjas almaleves, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Bulgur, Körte	Gyümölcslé (1l-es), Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Tartármártás	Zöldséges kelkáposztaleves, Spenótos-ricottás ravioli, Sajtmártás, Őszibarack
		Energia: 846.30 Kcal / 3,537.53 KJ	Energia: 1,106.66 Kcal / 4,625.84 KJ	Energia: 890.52 Kcal / 3,722.37 KJ	Energia: 878.59 Kcal / 3,672.51 KJ	Energia: 674.36 Kcal / 2,818.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.89 g 42.22 g 16.58 g	56.88 g 55.07 g 24.84 g	33.87 g 25.44 g 9.50 g	25.83 g 37.23 g 11.55 g	23.00 g 31.05 g 13.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.33 g 7.75 g 3.72 g	80.37 g 12.11 g 3.47 g	124.55 g 35.64 g 0.80 g	110.43 g 24.98 g 1.67 g	75.00 g 17.67 g 1.18 g		





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Mézes-mustáros pulykamell, Pirított burgonya	Házi hamburger, Friss vegyes saláta	Egyben sült fasírt, Rizi- bizi, Uborka saláta	Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 611.32 Kcal / 2,555.32 KJ	Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ	Energia: 772.77 Kcal / 3,230.18 KJ	Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 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
		39.58 g 13.36 g 2.11 g	36.11 g 26.15 g 10.72 g	25.80 g 23.68 g 5.93 g	23.31 g 21.67 g 9.36 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.09 g 17.07 g 2.65 g	84.96 g 20.66 g 2.52 g	107.98 g 9.85 g 1.35 g	56.54 g 1.29 g 3.70 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Kornspitz kifli (1db=44g), Újhagyma	Citromos tea, Főtt debreceni kolbász, Ketchup, Mustár, Burgonyás kenyér	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Magos kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paradicsom										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 771.27 Kcal / 3,223.91 KJ	Energia: 709.44 Kcal / 2,965.46 KJ	Energia: 578.70 Kcal / 2,418.97 KJ	Energia: 605.50 Kcal / 2,530.99 KJ										
		Fehérje 11.38 g	Zsír 5.30 g	T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 36.30 g	Zsír 15.58 g	T.Zsírsvav 3.99 g	Fehérje 30.10 g	Zsír 33.70 g	T.Zsírsvav 12.14 g	Fehérje 19.19 g	Zsír 24.94 g	T.Zsírsvav 6.92 g	Fehérje 24.92 g	Zsír 19.07 g	T.Zsírsvav 9.97 g
		Szénhidrát 19.04 g	Cukor 17.85 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 109.89 g	Cukor 37.93 g	Só 4.74 g	Szénhidrát 64.64 g	Cukor 31.10 g	Só 3.28 g	Szénhidrát 67.50 g	Cukor 20.24 g	Só 1.45 g	Szénhidrát 81.40 g	Cukor 30.96 g	Só 1.52 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilvatöltelékes gombóc, Fahéjas szórat, Szilva (besztercei)	Tarhonyaleves zölds., Tökfőzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös gombaleves, Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Körte	Csontleves cérnametélttel, Főtt sertésszelet, Meggy mártás, Főtt burgonya	Fokhagymakrém leves, Reszelt sajt, Csicseriborsós francia lecsó, Köles										
		Energia: 1,182.01 Kcal / 4,940.80 KJ	Energia: 926.82 Kcal / 3,874.11 KJ	Energia: 799.01 Kcal / 3,339.86 KJ	Energia: 561.32 Kcal / 2,346.32 KJ	Energia: 718.99 Kcal / 3,005.38 KJ										
		Fehérje 34.83 g	Zsír 26.52 g	T.Zsírsvav 9.37 g	Fehérje 33.46 g	Zsír 38.14 g	T.Zsírsvav 14.33 g	Fehérje 35.78 g	Zsír 14.05 g	T.Zsírsvav 3.43 g	Fehérje 42.79 g	Zsír 19.43 g	T.Zsírsvav 8.46 g	Fehérje 22.26 g	Zsír 22.10 g	T.Zsírsvav 7.61 g
		Szénhidrát 194.05 g	Cukor 27.85 g	Só 3.00 g	Szénhidrát 109.18 g	Cukor 11.56 g	Só 1.81 g	Szénhidrát 125.04 g	Cukor 13.93 g	Só 0.80 g	Szénhidrát 51.89 g	Cukor 30.29 g	Só 0.66 g	Szénhidrát 105.16 g	Cukor 1.60 g	Só 1.35 g





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Göngyölt sertésszelet, Károlyi saláta	Bakonyi sertésragu, Szarvacska tészta	Barbecue sertéskaraj, Párolt zöldkőret	Gyümölcslé (1l-es), Csemege szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Kifli (1db=44g)	
		Energia: 545.82 Kcal / 2,281.53 KJ	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 KJ	Energia: 457.83 Kcal / 1,913.73 KJ	Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 27.96 g Zsír 25.83 g T.Zsírsv 7.73 g	Fehérje 28.39 g Zsír 27.48 g T.Zsírsv 9.84 g	Fehérje 30.16 g Zsír 23.46 g T.Zsírsv 6.64 g	Fehérje 14.66 g Zsír 22.12 g T.Zsírsv 8.44 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 43.54 g Cukor 9.50 g Só 2.17 g	Szénhidrát 91.17 g Cukor 7.36 g Só 2.76 g	Szénhidrát 23.71 g Cukor 14.63 g Só 1.14 g	Szénhidrát 67.44 g Cukor 19.42 g Só 1.48 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Paprika	Gyümölcsstea, Prágai sonka, Margarin Delma, Sajtos Kocka, Paprika	Tejeskávét, Margarin Delma, Molnárka (1db=100g)	Citromos tea, Kockasajt 20g, Paradicsom, Rozsos zsemle
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 445.25 Kcal / 1,861.15 KJ	Energia: 4,720.95 Kcal / 19,733.57 KJ	Energia: 876.98 Kcal / 3,665.78 KJ	Energia: 490.47 Kcal / 2,050.16 KJ
		Fehérje 16.56 g Zsír 13.25 g T.Zsír 6.19 g	Fehérje 12.29 g Zsír 11.19 g T.Zsír 3.45 g	Fehérje 67.12 g Zsír 331.96 g T.Zsír 90.81 g	Fehérje 24.60 g Zsír 21.25 g T.Zsír 8.83 g	Fehérje 14.59 g Zsír 9.13 g T.Zsír 6.10 g
		Szénhidrát 72.59 g Cukor 38.91 g Só 0.83 g	Szénhidrát 72.31 g Cukor 20.08 g Só 1.48 g	Szénhidrát 360.37 g Cukor 20.24 g Só 20.65 g	Szénhidrát 144.26 g Cukor 43.26 g Só 1.17 g	Szénhidrát 85.38 g Cukor 22.25 g Só 1.33 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertésragu leves, Káposztás kocka, Alma	Zöldséges gombaleves, Grill harcsacsíkok, Kukoricás jázminrizs, Fokhagyma mártás	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Paradicsom leves, Vasi pecsenye, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta	Zöldséges burgonya leves, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 696.58 Kcal / 2,911.70 KJ	Energia: 908.27 Kcal / 3,796.57 KJ	Energia: 764.12 Kcal / 3,194.02 KJ	Energia: 726.98 Kcal / 3,038.78 KJ	Energia: 707.96 Kcal / 2,959.27 KJ
		Fehérje 30.07 g Zsír 14.41 g T.Zsír 4.52 g	Fehérje 34.67 g Zsír 36.67 g T.Zsír 16.32 g	Fehérje 40.41 g Zsír 21.61 g T.Zsír 8.99 g	Fehérje 31.82 g Zsír 14.91 g T.Zsír 4.61 g	Fehérje 31.82 g Zsír 18.74 g T.Zsír 4.26 g
		Szénhidrát 104.00 g Cukor 20.34 g Só 0.16 g	Szénhidrát 101.39 g Cukor 8.44 g Só 1.34 g	Szénhidrát 98.29 g Cukor 4.73 g Só 0.54 g	Szénhidrát 104.57 g Cukor 31.47 g Só 0.84 g	Szénhidrát 87.60 g Cukor 14.61 g Só 1.42 g





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fűszeres húsgolyók, Francia saláta, Sajtos Kocka	Carbonara spagetti	Natúr csirkemell, Mexikói saláta	Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 5,020.51 Kcal / 20,985.73 KJ	Energia: 486.83 Kcal / 2,034.95 KJ	Energia: 224.71 Kcal / 939.29 KJ	Energia: 536.21 Kcal / 2,241.36 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
		82.10 g 359.25 g 101.62 g	24.42 g 15.00 g 4.80 g	24.51 g 6.31 g 1.02 g	17.32 g 17.14 g 6.04 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
356.98 g 10.24 g 20.55 g	64.80 g 1.76 g 2.06 g	14.92 g 11.15 g 2.49 g	83.36 g 7.66 g 1.62 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

