

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Zala felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Toast kenyér	Citromos tea, Párizsi, marha, Margarin Delma, Kifli (1db=44g), Paradicsom	Tejeskávé, Tömlős sajt (1db=100g) (Fino), Rozsos zsemle , Paprika	Gyümölcsstea, Molnárka (1db=100g), Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ	Energia: 441.19 Kcal / 1,844.17 KJ	Energia: 789.10 Kcal / 3,298.44 KJ	Energia: 828.61 Kcal / 3,463.59 KJ	Energia: 578.59 Kcal / 2,418.51 KJ
		Fehérje 13.81 g Zsír 5.62 g T.Zsírsv 1.77 g	Fehérje 11.33 g Zsír 11.69 g T.Zsírsv 4.32 g	Fehérje 28.54 g Zsír 30.71 g T.Zsírsv 21.49 g	Fehérje 15.58 g Zsír 16.74 g T.Zsírsv 6.12 g	Fehérje 27.32 g Zsír 21.22 g T.Zsírsv 10.13 g
		Szénhidrát 67.32 g Cukor 12.55 g Só 1.56 g	Szénhidrát 71.06 g Cukor 21.65 g Só 1.27 g	Szénhidrát 97.84 g Cukor 33.84 g Só 2.31 g	Szénhidrát 150.53 g Cukor 46.84 g Só 0.88 g	Szénhidrát 62.90 g Cukor 29.45 g Só 0.54 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Alföldi gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós csusza , Tejfölös öntet, Nektarin	Zöldségleves, Vajgaluska, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es) , Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság	Sárgaborsó leves, Tejszínes gombás pulykaragu , Bulgur	Karottás bulgur , Kölesgolyó (27%-os ÁFA), Francia rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 1,170.04 Kcal / 4,890.77 KJ	Energia: 807.12 Kcal / 3,373.76 KJ	Energia: 828.70 Kcal / 3,463.97 KJ	Energia: 853.29 Kcal / 3,566.75 KJ	Energia: 747.94 Kcal / 3,126.39 KJ
		Fehérje 51.15 g Zsír 43.20 g T.Zsírsv 19.81 g	Fehérje 20.83 g Zsír 29.73 g T.Zsírsv 6.91 g	Fehérje 58.77 g Zsír 19.54 g T.Zsírsv 3.89 g	Fehérje 44.28 g Zsír 19.51 g T.Zsírsv 5.79 g	Fehérje 27.49 g Zsír 21.53 g T.Zsírsv 10.35 g
		Szénhidrát 139.37 g Cukor 26.61 g Só 1.23 g	Szénhidrát 106.56 g Cukor 21.70 g Só 2.57 g	Szénhidrát 101.01 g Cukor 20.50 g Só 2.44 g	Szénhidrát 120.67 g Cukor 2.08 g Só 0.91 g	Szénhidrát 105.59 g Cukor 13.31 g Só 3.14 g



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Pásztor tarhonya, Céklasaláta	Sült csirkecombfilé, Majonézes burgonya saláta	Bakonyi sertésragu, Párolt rizs	Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Magos kenyér	
		Energia: 959.21 Kcal / 4,009.50 KJ	Energia: 600.77 Kcal / 2,511.22 KJ	Energia: 634.80 Kcal / 2,653.46 KJ	Energia: 559.19 Kcal / 2,337.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 31.69 g Zsír 52.59 g T.Zsírsv 15.12 g	Fehérje 32.87 g Zsír 24.74 g T.Zsírsv 9.33 g	Fehérje 18.27 g Zsír 21.41 g T.Zsírsv 9.08 g	Fehérje 25.81 g Zsír 27.57 g T.Zsírsv 9.26 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 81.37 g Cukor 8.48 g Só 2.07 g	Szénhidrát 57.44 g Cukor 15.90 g Só 1.43 g	Szénhidrát 90.52 g Cukor 4.75 g Só 0.43 g	Szénhidrát 50.44 g Cukor 1.29 g Só 2.90 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Margarin Delma, Rozsos kifli , Paradicsom	Citromos tea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Citromos tea, Házi sonkacrém , Sajtos Kocka, Lilahagyma	Kakaó, Nagy fonott kalács, Margarin Delma										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 719.16 Kcal / 3,006.09 KJ	Energia: 459.85 Kcal / 1,922.17 KJ	Energia: 4,954.35 Kcal / 20,709.18 KJ	Energia: 550.00 Kcal / 2,299.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	22.83 g	31.16 g	6.42 g	13.17 g	11.97 g	4.21 g	79.26 g	350.68 g	100.20 g	20.54 g	18.74 g	8.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.04 g	17.85 g	0.52 g	85.81 g	21.93 g	2.25 g	70.99 g	20.34 g	1.28 g	365.38 g	21.41 g	22.05 g	73.60 g	34.80 g	1.45 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Csontleves eperlevéllel, Lencsefőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Szőlő	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Levesgyöngy, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta , Pírtott burgonya	Tejfölös Karfiolleves , Borsos sertés tokány, Bulgur, Csemege uborka	Gyümölcslé (1l-es ), Rántott hal, Petrezselymes rizs, Francia saláta	Magyaros zöldbabeleves , Vajgaluska, Sütőtökös-tejszínes penne, Reszelt sajt, Szőlő										
		Energia: 944.27 Kcal / 3,947.05 KJ	Energia: 715.68 Kcal / 2,991.54 KJ	Energia: 817.89 Kcal / 3,418.78 KJ	Energia: 709.84 Kcal / 2,967.13 KJ	Energia: 926.21 Kcal / 3,871.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59.50 g	21.29 g	8.19 g	44.76 g	27.76 g	9.39 g	34.52 g	30.73 g	11.65 g	21.60 g	24.93 g	5.20 g	32.30 g	22.81 g	9.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.86 g	16.74 g	3.27 g	66.13 g	9.30 g	2.67 g	91.54 g	7.15 g	2.42 g	101.03 g	28.54 g	2.58 g	143.52 g	24.73 g	1.46 g		





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Majorannás sült csirkecomb, Mexikói saláta	Grizes tészta , Barack öntet, Alma	Húsos lasagne, Túró Rudi , 5,3% ( 18%-os ÁFA), (1db = 3	Tálcás b.párizsi (100g) Familia, Mini margarin, Vizes zsemle, Jégcsap retek, Csipkebogyó tea	
		Energia: 423.50 Kcal / 1,770.23 Kj	Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 Kj	Energia: 774.19 Kcal / 3,236.11 Kj	Energia: 856.28 Kcal / 3,579.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 67.09 g Zsír 9.21 g T.Zsírsv 1.39 g	Fehérje 14.84 g Zsír 4.16 g T.Zsírsv 0.66 g	Fehérje 29.69 g Zsír 38.13 g T.Zsírsv 16.05 g	Fehérje 40.50 g Zsír 46.01 g T.Zsírsv 12.30 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 16.73 g Cukor 11.16 g Só 3.98 g	Szénhidrát 133.50 g Cukor 46.55 g Só 0.57 g	Szénhidrát 77.56 g Cukor 24.68 g Só 3.61 g	Szénhidrát 71.84 g Cukor 12.79 g Só 4.39 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Toast kenyér	Gyümölcsstea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Kígyóuborka, Olivás ciabatta 90g	Tejeskávé, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Paprika, Burgonyás kenyér	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Magos kenyér	Tejeskávé, Pannónia sajt, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Kígyóuborka											
		Energia: 551.70 Kcal / 2,306.11 KJ	Energia: 434.79 Kcal / 1,817.42 KJ	Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 KJ	Energia: 660.88 Kcal / 2,762.48 KJ	Energia: 651.64 Kcal / 2,723.86 KJ											
		Fehérje 18.17 g	Zsír 19.03 g	T.Zsír 7.22 g	Fehérje 15.09 g	Zsír 10.74 g	T.Zsír 2.79 g	Fehérje 30.22 g	Zsír 19.01 g	T.Zsír 8.71 g	Fehérje 26.51 g	Zsír 28.06 g	T.Zsír 9.28 g	Fehérje 28.80 g	Zsír 23.05 g	T.Zsír 12.29 g	
		Szénhidrát 76.33 g	Cukor 20.20 g	Só 2.76 g	Szénhidrát 73.48 g	Cukor 20.29 g	Só 1.95 g	Szénhidrát 73.58 g	Cukor 38.78 g	Só 1.45 g	Szénhidrát 73.37 g	Cukor 22.67 g	Só 3.28 g	Szénhidrát 80.06 g	Cukor 30.36 g	Só 0.89 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Kassai burgonyaleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskóta kocka, Csokoládé öntet, Körte	Daragaluska leves, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Sajt, tejf.csirkem.szel., Zöldséges rizs	Meggye leves, Vadas pulykaragu, Spagetti tészta, Nektarin	Csurgatott tojás leves, Vega rizsgombóc 15-18évÚJ, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Túró Rudi, 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3											
		Energia: 848.81 Kcal / 3,548.03 KJ	Energia: 815.60 Kcal / 3,409.21 KJ	Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ	Energia: 917.18 Kcal / 3,833.81 KJ	Energia: 537.23 Kcal / 2,245.62 KJ											
		Fehérje 37.24 g	Zsír 51.60 g	T.Zsír 23.26 g	Fehérje 37.97 g	Zsír 37.33 g	T.Zsír 259.43 g	Fehérje 46.36 g	Zsír 21.46 g	T.Zsír 8.26 g	Fehérje 43.98 g	Zsír 19.87 g	T.Zsír 8.39 g	Fehérje 22.89 g	Zsír 18.42 g	T.Zsír 5.12 g	
		Szénhidrát 197.17 g	Cukor 84.02 g	Só 2.79 g	Szénhidrát 65.64 g	Cukor 14.45 g	Só 5.36 g	Szénhidrát 68.73 g	Cukor 4.50 g	Só 1.17 g	Szénhidrát 136.68 g	Cukor 42.84 g	Só 1.05 g	Szénhidrát 68.44 g	Cukor 28.35 g	Só 0.88 g	





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Hentes tokány, Párolt barnarizs	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Friss vegyes saláta , Müzliszelet	Magyaros pizza, Gyümölcslé ( 0,2 l )	Citromos tea, Fűrdői füstölt sonka, Mini margarin, Karaván füstölt sajt snack, Sajtos bagett, Újhagyma	
		Energia: 670.40 Kcal / 2,802.27 KJ	Energia: 432.90 Kcal / 1,809.52 KJ	Energia: 567.23 Kcal / 2,371.02 KJ	Energia: 4,524.12 Kcal / 18,910.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 22.13 g Zsír 18.56 g T.Zsírsvav 5.32 g	Fehérje 52.09 g Zsír 14.10 g T.Zsírsvav 3.40 g	Fehérje 30.76 g Zsír 28.38 g T.Zsírsvav 11.97 g	Fehérje 267.35 g Zsír 293.45 g T.Zsírsvav 165.91 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 98.13 g Cukor 1.95 g Só 1.34 g	Szénhidrát 23.37 g Cukor 4.09 g Só 0.59 g	Szénhidrát 54.30 g Cukor 35.26 g Só 4.43 g	Szénhidrát 187.62 g Cukor 43.05 g Só 33.84 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Citromos tea, Kockasajt 20g, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Házi körözött túró, Kifli (1db=44g), Kígyóuborka								
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 454.07 Kcal / 1,898.01 KJ	Energia: 475.01 Kcal / 1,985.54 KJ	Energia: 608.12 Kcal / 2,541.94 KJ								
		Fehérje 16.56 g	Zsír 13.25 g	T.Zsír 6.19 g	Fehérje 12.99 g	Zsír 11.35 g	T.Zsír 6.46 g	Fehérje 29.24 g	Zsír 9.98 g	T.Zsír 3.27 g	Fehérje 29.24 g	Zsír 16.63 g	T.Zsír 10.05 g
		Szénhidrát 72.59 g	Cukor 38.91 g	Só 0.83 g	Szénhidrát 72.44 g	Cukor 23.47 g	Só 1.25 g	Szénhidrát 69.59 g	Cukor 12.78 g	Só 4.09 g	Szénhidrát 83.96 g	Cukor 34.21 g	Só 1.05 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Frankfurti leves, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat, Alma	Gyümölcsle (1l-es ), Rántott karaj, Rizi-bizi, Csemege uborka	Zöldséges brokkolileves, Paradicsomos tonhalas penne, Reszelt sajt	Fejtett bableves füst. tarja, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya , Szőlő								
		Energia: 771.52 Kcal / 3,224.95 KJ	Energia: 1,053.41 Kcal / 4,403.25 KJ	Energia: 928.64 Kcal / 3,881.72 KJ	Energia: 576.06 Kcal / 2,407.93 KJ								
		Fehérje 31.68 g	Zsír 22.65 g	T.Zsír 11.23 g	Fehérje 35.25 g	Zsír 44.98 g	T.Zsír 7.20 g	Fehérje 38.75 g	Zsír 44.97 g	T.Zsír 10.69 g	Fehérje 27.64 g	Zsír 17.98 g	T.Zsír 4.01 g
		Szénhidrát 107.40 g	Cukor 39.75 g	Só 1.92 g	Szénhidrát 125.25 g	Cukor 24.85 g	Só 2.84 g	Szénhidrát 87.48 g	Cukor 9.36 g	Só 2.21 g	Szénhidrát 63.24 g	Cukor 17.25 g	Só 0.63 g





### Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Csikós sertéstokány, Tésztaköret penne	Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér	Vagdalt pogácsa, Burgonyapüré, Céklasaláta	
		Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ	Energia: 615.76 Kcal / 2,573.88 KJ	Energia: 1,561.22 Kcal / 6,525.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		28.62 g    27.43 g    10.68 g	32.51 g    17.57 g    5.76 g	54.24 g    25.30 g    8.94 g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
88.92 g    4.17 g    1.54 g	73.38 g    11.42 g    1.92 g	268.36 g    6.87 g    4.96 g	g    g    g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

