



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Korpás kifli (1db=44g), Kígyóuborka	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Házi tojáskrém, Császárszemle (1db=54g), Paradicsom	Gyümölcslé (1l-es), Házi májkrém, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paprika
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 412.26 Kcal / 1,723.25 KJ	Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ	Energia: 656.92 Kcal / 2,745.93 KJ	Energia: 551.52 Kcal / 2,305.35 KJ
		Fehérje 14.80 g Zsír 22.05 g T.Zsírsv 12.15 g	Fehérje 12.63 g Zsír 11.02 g T.Zsírsv 6.40 g	Fehérje 16.79 g Zsír 19.09 g T.Zsírsv 7.00 g	Fehérje 28.71 g Zsír 17.68 g T.Zsírsv 5.57 g	Fehérje 15.43 g Zsír 22.99 g T.Zsírsv 9.82 g
		Szénhidrát 42.95 g Cukor 27.35 g Só 0.65 g	Szénhidrát 73.33 g Cukor 23.55 g Só 1.22 g	Szénhidrát 72.83 g Cukor 20.20 g Só 2.22 g	Szénhidrát 92.69 g Cukor 31.95 g Só 2.36 g	Szénhidrát 70.94 g Cukor 20.11 g Só 1.85 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Bakonyi betyárleves , Gránátos kocka, Csemege uborka , Alma	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es), Sokmagvas rántott halszelet, Karottás jázminrizs, Tartármártás	Hamisgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Csurgatott tojás leves, Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs
		Energia: 841.73 Kcal / 3,518.43 KJ	Energia: 870.17 Kcal / 3,637.31 KJ	Energia: 1,093.62 Kcal / 4,571.33 KJ	Energia: 858.62 Kcal / 3,589.03 KJ	Energia: 673.74 Kcal / 2,816.23 KJ
		Fehérje 31.37 g Zsír 25.83 g T.Zsírsv 10.96 g	Fehérje 37.63 g Zsír 36.74 g T.Zsírsv 16.08 g	Fehérje 33.66 g Zsír 53.12 g T.Zsírsv 16.63 g	Fehérje 43.07 g Zsír 17.20 g T.Zsírsv 3.69 g	Fehérje 34.53 g Zsír 11.75 g T.Zsírsv 1.15 g
		Szénhidrát 112.60 g Cukor 20.00 g Só 2.28 g	Szénhidrát 78.08 g Cukor 7.68 g Só 3.61 g	Szénhidrát 121.60 g Cukor 27.88 g Só 1.45 g	Szénhidrát 130.66 g Cukor 7.22 g Só 1.08 g	Szénhidrát 98.60 g Cukor 19.22 g Só 1.87 g





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sajtmártásos csirkemell csíkok, Kusz-kusz	Stefánia vagdalt, Francia saláta	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré	Fűszeres csirkefalatok, Cézársaláta , Kornspitz kifli (1db=44g)	
		Energia: 673.31 Kcal / 2,814.44 Kj	Energia: 404.58 Kcal / 1,691.14 Kj	Energia: 655.90 Kcal / 2,741.66 Kj	Energia: 493.20 Kcal / 2,061.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 23.04 g Zsír 26.19 g T.Zsírsv 12.35 g	Fehérje 19.42 g Zsír 18.46 g T.Zsírsv 6.66 g	Fehérje 59.17 g Zsír 19.24 g T.Zsírsv 6.38 g	Fehérje 40.19 g Zsír 11.08 g T.Zsírsv 4.86 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 88.69 g Cukor 11.33 g Só 2.78 g	Szénhidrát 36.67 g Cukor 9.97 g Só 0.95 g	Szénhidrát 52.34 g Cukor 2.01 g Só 0.78 g	Szénhidrát 58.35 g Cukor 11.68 g Só 1.80 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Toast kenyér, Margarin Delma, Csemege szalámi, Paprika	Gyümölcslé (0,2 l), Tepertős pogácsa (1db=100g), Alma	Tej (3dl), Mini dzsem (1db=30g), Mini margarin, Briós (1db=100g)	Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Kockasajt 20g, Korpás kifli (1db=44g), Paradicsom										
		Energia: 368.30 Kcal / 1,539.49 Kj	Energia: 554.50 Kcal / 2,317.81 Kj	Energia: 673.40 Kcal / 2,814.81 Kj	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 Kj	Energia: 417.41 Kcal / 1,744.77 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.74 g	18.49 g	7.20 g	9.60 g	23.00 g	0.20 g	18.97 g	25.56 g	9.39 g	18.31 g	12.61 g	2.72 g	12.61 g	11.07 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.32 g	12.67 g	2.34 g	79.50 g	29.75 g	0.02 g	89.92 g	36.60 g	0.92 g	67.22 g	29.65 g	1.36 g	74.54 g	23.51 g	1.25 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Őszibarack krémleves, Márton-napi ludaskása, Csemege uborka	Francia hagymaleves , Kukoricapehely (Corn flakes), Paprikás burgonya , Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó leves , Dubarry sertés szelet, Köles, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Karalábéleves, Spenótos rakott penne , Reszelt sajt, Banán										
		Energia: 763.79 Kcal / 3,192.64 Kj	Energia: 715.80 Kcal / 2,992.04 Kj	Energia: 990.84 Kcal / 4,141.71 Kj	Energia: 1,123.25 Kcal / 4,695.19 Kj	Energia: 1,037.75 Kcal / 4,337.80 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.66 g	28.04 g	10.94 g	36.55 g	15.13 g	5.36 g	30.51 g	33.61 g	132.12 g	48.92 g	47.87 g	21.07 g	35.67 g	31.08 g	13.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.57 g	24.04 g	1.38 g	92.80 g	18.52 g	2.68 g	128.92 g	14.86 g	3.41 g	116.22 g	20.12 g	2.10 g	153.08 g	44.29 g	1.67 g		





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fűszeres pulykacsikok, Párolt vegyes zöldköret	Húsos lasagne, Mandarin	Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Teljes kiörlésű kifli 44g	Házi hamburger, Friss vegyes saláta, Mandarin	
		Energia: 416.55 Kcal / 1,741.18 Kj	Energia: 734.69 Kcal / 3,071.00 Kj	Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 Kj	Energia: 809.60 Kcal / 3,384.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 36.19 g Zsír 11.00 g T.Zsírsv 2.40 g	Fehérje 27.74 g Zsír 32.83 g T.Zsírsv 12.05 g	Fehérje 22.42 g Zsír 24.11 g T.Zsírsv 10.50 g	Fehérje 37.16 g Zsír 26.15 g T.Zsírsv 10.72 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 39.40 g Cukor 0.21 g Só 0.44 g	Szénhidrát 80.26 g Cukor 25.74 g Só 3.58 g	Szénhidrát 74.31 g Cukor 22.96 g Só 3.32 g	Szénhidrát 99.66 g Cukor 32.72 g Só 2.52 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Búrkifli (mákos) 80g	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Póréhagyma, Sajtós bagett	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Rozsos kifli, Jégcsap retek
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 428.60 Kcal / 1,791.55 Kj	Energia: 572.00 Kcal / 2,390.96 Kj	Energia: 558.22 Kcal / 2,333.36 Kj	Energia: 674.96 Kcal / 2,821.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	14.39 g 7.09 g 2.16 g	17.54 g 24.34 g 12.76 g	18.27 g 19.21 g 7.00 g	22.57 g 27.08 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.59 g 38.91 g 0.83 g	72.63 g 20.47 g 1.31 g	70.20 g 38.20 g 1.05 g	71.93 g 20.20 g 2.60 g	83.79 g 21.93 g 2.12 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges burgonya leves, Fejtett babfőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Zöldséges gombaleves, Paradicsomos halas tészta, Reszelt sajt	Csontleves cérnametéllel, Bajor sertés sült, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta	Vegyes gyümölcsleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Vegyes vágott savanyúság	Négysajt leves, Levesgyöngy, Rántott karfiol, Párolt rizs, Tartármártás, Mandarin
		Energia: 1,102.51 Kcal / 4,608.49 Kj	Energia: 732.88 Kcal / 3,063.44 Kj	Energia: 793.83 Kcal / 3,318.21 Kj	Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 Kj	Energia: 1,084.60 Kcal / 4,533.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		50.77 g 18.36 g 6.26 g	37.64 g 24.15 g 9.09 g	45.07 g 24.35 g 8.13 g	36.08 g 11.69 g 3.50 g	22.33 g 53.27 g 23.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
175.98 g 32.12 g 3.05 g	87.12 g 8.59 g 1.32 g	86.18 g 9.52 g 1.38 g	111.98 g 29.64 g 1.90 g	127.70 g 24.87 g 1.94 g		





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Magyaros pizza, Narancs	Borsos marha tokány, Kusz-kusz, Céklasaláta	Csipkebogyó tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Magos kenyér	Sajtos-tejfölös tócsni, Mandarin	
		Energia: 550.73 Kcal / 2,302.05 KJ	Energia: 623.00 Kcal / 2,604.14 KJ	Energia: 445.45 Kcal / 1,861.98 KJ	Energia: 799.55 Kcal / 3,342.12 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
		30.66 g 27.38 g 11.77 g	33.84 g 13.48 g 3.30 g	17.82 g 16.77 g 3.45 g	22.19 g 26.52 g 11.20 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.05 g 20.66 g 4.41 g	88.45 g 10.00 g 1.48 g	58.93 g 12.58 g 0.82 g	111.78 g 17.80 g 0.74 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Póréhagyma, Toast kenyér	Tej (3dl), Edámi sajt, 24% (Ammerland), Paradicsom, Margarin Delma, Vizes zsemle	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Kifli (1db=44g)	Kakaó, Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Nagy fonott kalács	Csipkebogyó tea, Házi körözött túró, Kaliforniai paprika (Bell paprika), Burgonyás kenyér										
		Energia: 414.70 Kcal / 1,733.45 KJ	Energia: 594.94 Kcal / 2,486.85 KJ	Energia: 395.24 Kcal / 1,652.10 KJ	Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 468.35 Kcal / 1,957.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.32 g	6.40 g	2.01 g	30.14 g	19.79 g	11.15 g	13.45 g	20.64 g	8.14 g	20.60 g	18.74 g	8.16 g	27.42 g	12.19 g	6.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.32 g	12.61 g	2.29 g	72.57 g	17.39 g	1.08 g	69.79 g	21.81 g	1.45 g	89.94 g	51.14 g	1.45 g	60.84 g	27.22 g	0.71 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kertészleves , Makaróni tészta, Milánói szósz, Reszelt sajt	Gyümölcsle (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya , Csemege uborka	Sütötök krémleves, Pírtott tökmag, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Reszelt tésztaleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges fejtett bableves, Aranygaluska, Vaniliasodó, Alma										
		Energia: 793.02 Kcal / 3,314.82 KJ	Energia: 756.63 Kcal / 3,162.71 KJ	Energia: 818.77 Kcal / 3,422.46 KJ	Energia: 857.82 Kcal / 3,585.69 KJ	Energia: 1,182.41 Kcal / 4,942.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.58 g	23.91 g	9.09 g	59.82 g	23.53 g	9.38 g	26.77 g	31.89 g	10.74 g	36.33 g	32.81 g	9.35 g	36.18 g	41.88 g	13.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.45 g	17.76 g	3.86 g	70.35 g	19.58 g	2.84 g	110.70 g	13.53 g	1.70 g	103.00 g	6.08 g	1.96 g	159.30 g	43.66 g	1.22 g		





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertés sült , Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Rostonhal , Petrezselymes burgonya, Narancs	Omlós csirke brokkolival,sajttal	Natúr pulykamell , Graten mártás, Kusz-kusz, Narancs	
		Energia: 526.41 Kcal / 2,200.39 KJ	Energia: 750.64 Kcal / 3,137.68 KJ	Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ	Energia: 929.03 Kcal / 3,883.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.24 g 14.97 g 5.86 g	26.63 g 34.89 g 7.96 g	26.08 g 13.62 g 6.28 g	46.58 g 30.77 g 11.97 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.54 g 5.40 g 1.14 g	71.93 g 7.22 g 2.21 g	32.89 g 1.43 g 1.02 g	110.28 g 14.13 g 1.68 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

