



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Mediterrán halkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Csipkebogyó tea, Zala felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos bagett	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Kígyóborka, Burgonyás kenyér	Tej (3dl), Molnárka (1db=50g), Margarin Delma
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 664.63 Kcal / 2,778.15 KJ	Energia: 410.64 Kcal / 1,716.48 KJ	Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 KJ	Energia: 516.86 Kcal / 2,160.47 KJ
		Fehérje 11.38 g Zsír 5.30 g T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 18.81 g Zsír 30.94 g T.Zsírsvav 8.48 g	Fehérje 15.60 g Zsír 10.92 g T.Zsírsvav 3.72 g	Fehérje 24.53 g Zsír 18.40 g T.Zsírsvav 8.34 g	Fehérje 18.70 g Zsír 15.61 g T.Zsírsvav 6.81 g
		Szénhidrát 19.04 g Cukor 17.85 g Só 0.52 g	Szénhidrát 73.05 g Cukor 21.72 g Só 1.20 g	Szénhidrát 66.29 g Cukor 12.68 g Só 1.86 g	Szénhidrát 62.62 g Cukor 29.43 g Só 0.54 g	Szénhidrát 74.19 g Cukor 24.39 g Só 0.87 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lencseleves füstölt hússal, Grizes tészta, Barack öntet, Alma	Fahéjas szilvaleves, Mexikói csirkeragu, Bulgur	Paradicsom leves, Bajor sertés sült, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle (1l-es), Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tejfölös öntet zöldfűszerekkel, Mandarin
		Energia: 960.97 Kcal / 4,016.85 KJ	Energia: 752.46 Kcal / 3,145.28 KJ	Energia: 956.63 Kcal / 3,998.71 KJ	Energia: 608.79 Kcal / 2,544.74 KJ	Energia: 1,103.88 Kcal / 4,614.22 KJ
		Fehérje 34.24 g Zsír 19.52 g T.Zsírsvav 6.85 g	Fehérje 36.53 g Zsír 11.55 g T.Zsírsvav 3.32 g	Fehérje 38.67 g Zsír 21.61 g T.Zsírsvav 6.08 g	Fehérje 30.53 g Zsír 19.98 g T.Zsírsvav 5.77 g	Fehérje 39.15 g Zsír 41.36 g T.Zsírsvav 19.60 g
		Szénhidrát 160.66 g Cukor 49.19 g Só 2.40 g	Szénhidrát 119.49 g Cukor 33.54 g Só 0.91 g	Szénhidrát 139.27 g Cukor 28.97 g Só 1.76 g	Szénhidrát 77.69 g Cukor 13.51 g Só 2.08 g	Szénhidrát 140.10 g Cukor 35.47 g Só 2.74 g





### Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Zöldséges barna rizs	Serpenyős burgonya 250g, Céklasaláta	Házi hamburger, Gyümölcslé ( 0,2 l )	Pásztor tarhonya, Csemege uborka , Narancs	
		Energia: 726.70 Kcal / 3,037.61 KJ	Energia: 326.63 Kcal / 1,365.31 KJ	Energia: 749.76 Kcal / 3,134.00 KJ	Energia: 1,008.81 Kcal / 4,216.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 37.76 g Zsír 30.87 g T.Zsírsv 13.22 g	Fehérje 8.24 g Zsír 5.58 g T.Zsírsv 2.28 g	Fehérje 33.77 g Zsír 26.76 g T.Zsírsv 10.89 g	Fehérje 32.10 g Zsír 52.59 g T.Zsírsv 15.12 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 71.69 g Cukor 4.98 g Só 1.27 g	Szénhidrát 57.44 g Cukor 7.20 g Só 1.55 g	Szénhidrát 96.91 g Cukor 39.92 g Só 2.37 g	Szénhidrát 91.81 g Cukor 12.77 g Só 3.01 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Csemege szalámi, Margarin Delma, Jégcsap retek, Toast kenyér	Gyümölcstea, Házi tojáskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos kifli	Tejeskávé, Ízes levél (1db=100g), Narancs	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 462.54 Kcal / 1,933.42 KJ	Energia: 499.59 Kcal / 2,088.29 KJ	Energia: 710.53 Kcal / 2,970.02 KJ	Energia: 667.39 Kcal / 2,789.69 KJ	Energia: 470.71 Kcal / 1,967.57 KJ
		Fehérje 18.29 g Zsír 18.69 g T.Zsír 6.80 g	Fehérje 18.12 g Zsír 12.59 g T.Zsír 2.20 g	Fehérje 22.45 g Zsír 31.48 g T.Zsír 4.52 g	Fehérje 16.20 g Zsír 21.69 g T.Zsír 11.38 g	Fehérje 21.22 g Zsír 8.13 g T.Zsír 2.68 g
		Szénhidrát 54.41 g Cukor 0.00 g Só 2.85 g	Szénhidrát 73.01 g Cukor 20.86 g Só 1.21 g	Szénhidrát 82.68 g Cukor 20.07 g Só 2.40 g	Szénhidrát 98.67 g Cukor 52.65 g Só 0.71 g	Szénhidrát 74.48 g Cukor 12.58 g Só 1.51 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Palócleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokoládé öntet, Alma	Sütőtök krémleves, Pirított tökmag, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Vitamin saláta	Zöldséges gombaleves, Paradicsomos tonhalas penne	Csontleves cérnametéllel, Sárgaborsó főzelék, Fokhagy.pulykacsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves, Csöbensült húsos brokkoli, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)
		Energia: 1,144.04 Kcal / 4,782.09 KJ	Energia: 792.47 Kcal / 3,312.52 KJ	Energia: 645.08 Kcal / 2,696.43 KJ	Energia: 947.88 Kcal / 3,962.14 KJ	Energia: 677.67 Kcal / 2,832.66 KJ
		Fehérje 34.98 g Zsír 35.24 g T.Zsír 13.47 g	Fehérje 36.11 g Zsír 27.48 g T.Zsír 9.24 g	Fehérje 30.12 g Zsír 16.77 g T.Zsír 4.29 g	Fehérje 78.29 g Zsír 15.61 g T.Zsír 4.09 g	Fehérje 29.62 g Zsír 33.14 g T.Zsír 15.67 g
		Szénhidrát 166.56 g Cukor 78.38 g Só 2.37 g	Szénhidrát 94.48 g Cukor 15.19 g Só 1.76 g	Szénhidrát 90.49 g Cukor 9.62 g Só 0.84 g	Szénhidrát 121.17 g Cukor 5.02 g Só 1.73 g	Szénhidrát 60.37 g Cukor 19.51 g Só 1.24 g





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Paprikás sertés szelet, Kusz-kusz, Uborka saláta	Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Céklasaláta	Gyümölcsle (1l-es ), Sült debreceni, Mustár , Ketchup, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Kockasajt 20g, Margarin Delma, Vizes zsemle, Paradicsom	
		Energia: 703.48 Kcal / 2,940.55 KJ	Energia: 465.41 Kcal / 1,945.41 KJ	Energia: 526.18 Kcal / 2,199.43 KJ	Energia: 488.01 Kcal / 2,039.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 31.14 g Zsír 24.83 g T.Zsírsv 8.58 g	Fehérje 28.54 g Zsír 9.66 g T.Zsírsv 3.16 g	Fehérje 18.38 g Zsír 18.50 g T.Zsírsv 6.40 g	Fehérje 13.59 g Zsír 12.94 g T.Zsírsv 6.80 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 84.69 g Cukor 8.28 g Só 0.27 g	Szénhidrát 58.81 g Cukor 5.76 g Só 1.31 g	Szénhidrát 73.30 g Cukor 20.46 g Só 2.71 g	Szénhidrát 77.32 g Cukor 22.11 g Só 1.43 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml, Croissant ( kakaó- kókusz), (zacskós), (	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta	Kakaó, Briós (1db=100g), Margarin Delma	Tejeskávét, Pizzás csiga (1db=100g)	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Sajtos bagett
		Energia: 400.01 Kcal / 1,672.04 KJ	Energia: 2,907.12 Kcal / 12,151.76 KJ	Energia: 541.31 Kcal / 2,262.68 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 532.84 Kcal / 2,227.27 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
		10.60 g 17.80 g 9.54 g	112.03 g 23.36 g 11.36 g	18.58 g 15.55 g 6.80 g	16.37 g 10.13 g 4.86 g	16.77 g 19.08 g 7.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.60 g 22.40 g 0.53 g	558.20 g 20.03 g 13.32 g	80.49 g 30.88 g 0.87 g	81.11 g 36.25 g 0.91 g	72.71 g 20.18 g 2.59 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges burgonya leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sült kolbász, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Temesvári pulykaragu, Bulgur, Narancs	Gyümölcsle (1l-es), Rántott hús, Rizi-bizi, Csemege uborka	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Kukoricapehely (Corn flakes), Pincepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Céklasaláta	Karalábéleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma
		Energia: 933.88 Kcal / 3,903.62 KJ	Energia: 876.07 Kcal / 3,661.97 KJ	Energia: 937.33 Kcal / 3,918.04 KJ	Energia: 788.96 Kcal / 3,297.85 KJ	Energia: 830.74 Kcal / 3,472.49 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
		32.07 g 44.14 g 13.89 g	54.77 g 18.59 g 5.44 g	43.28 g 28.84 g 6.24 g	28.31 g 19.34 g 8.09 g	30.06 g 30.55 g 15.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97.73 g 19.66 g 3.79 g	108.11 g 12.53 g 0.87 g	124.43 g 23.87 g 3.12 g	122.18 g 12.19 g 2.79 g	108.64 g 25.37 g 1.43 g		





### Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Pásztor tarhonya, Csemege uborka	Gyros tál salátával és pitával, Pirított burgonya 150 g	Gyümölcstea, Sajtos párizsi, 23%(Orsi), Margarin Delma, Pritamin paprika, Barna kenyér	Sárgaborsó főzelék, Sült angolszalonna, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 947.31 Kcal / 3,959.76 Kj	Energia: 761.01 Kcal / 3,181.02 Kj	Energia: 520.47 Kcal / 2,175.56 Kj	Energia: 796.14 Kcal / 3,327.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 31.20 g	Fehérje 55.79 g	Fehérje 16.69 g	Fehérje 35.22 g	Fehérje g
		Zsír 52.59 g	Zsír 19.84 g	Zsír 14.08 g	Zsír 26.68 g	Zsír g
		T.Zsír 15.12 g	T.Zsír 4.07 g	T.Zsír 3.60 g	T.Zsír 9.56 g	T.Zsír g
Szénhidrát 79.06 g	Szénhidrát 78.37 g	Szénhidrát 79.16 g	Szénhidrát 103.09 g	Szénhidrát g		
Cukor 6.17 g	Cukor 6.79 g	Cukor 24.40 g	Cukor 0.64 g	Cukor g		
Só 3.01 g	Só 1.77 g	Só 1.44 g	Só 2.99 g	Só g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Margarin Delma, Tálcsás csommel szelet (100g), Toast kenyér, Paprika	Gyümölcsstea, Edámi sajt, 24% ( Ammerland), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Kígyóborka	Citromos tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Paprika, Rozsos zsemle	Tejeskávé, Házi májkrém, Lilahagyma, Burgonyás kenyér	Kakaó, Túrós ökörszem (1db=100g)										
		Energia: 654.56 Kcal / 2,736.06 KJ	Energia: 514.09 Kcal / 2,148.90 KJ	Energia: 461.69 Kcal / 1,929.86 KJ	Energia: 682.98 Kcal / 2,854.86 KJ	Energia: 597.00 Kcal / 2,495.46 KJ										
		Fehérje 55.47 g	Zsír 7.78 g	T.Zsír 2.56 g	Fehérje 18.67 g	Zsír 16.88 g	T.Zsír 8.84 g	Fehérje 14.49 g	Zsír 6.47 g	T.Zsír 2.59 g	Fehérje 28.36 g	Zsír 25.75 g	T.Zsír 10.99 g	Fehérje 26.44 g	Zsír 17.94 g	T.Zsír 9.66 g
		Szénhidrát 89.46 g	Cukor 20.03 g	Só 6.07 g	Szénhidrát 69.20 g	Cukor 21.61 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 84.06 g	Cukor 20.45 g	Só 1.47 g	Szénhidrát 77.23 g	Cukor 40.27 g	Só 2.09 g	Szénhidrát 81.50 g	Cukor 32.70 g	Só 1.13 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fejtett bableves füst. tarja, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat	Daragaluska leves, Pulykaragu Budapest módra, Kusz-kusz	Zöldségleves, Halpaprikás, Tésztaköret szarvacska, Mandarin	Narancsos körteleves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Párolt jázmin rizs, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros karfiolleves, Főtt tojás, Sós kamártás, Főtt burgonya										
		Energia: 904.77 Kcal / 3,781.94 KJ	Energia: 857.11 Kcal / 3,582.72 KJ	Energia: 1,002.04 Kcal / 4,188.53 KJ	Energia: 958.12 Kcal / 4,004.94 KJ	Energia: 500.93 Kcal / 2,093.89 KJ										
		Fehérje 42.77 g	Zsír 24.21 g	T.Zsír 9.38 g	Fehérje 51.35 g	Zsír 21.04 g	T.Zsír 7.15 g	Fehérje 36.82 g	Zsír 39.28 g	T.Zsír 11.95 g	Fehérje 75.19 g	Zsír 22.60 g	T.Zsír 6.08 g	Fehérje 18.48 g	Zsír 20.34 g	T.Zsír 5.69 g
		Szénhidrát 129.53 g	Cukor 31.28 g	Só 3.43 g	Szénhidrát 96.82 g	Cukor 9.78 g	Só 0.87 g	Szénhidrát 127.34 g	Cukor 22.74 g	Só 1.41 g	Szénhidrát 106.43 g	Cukor 24.99 g	Só 2.65 g	Szénhidrát 48.76 g	Cukor 20.99 g	Só 0.83 g





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Főtt marhahús, Meggy mártás, Főtt burgonya	Fűszeres sertéscsíkok, Csőben sült zöldség, Banán	Paprikás burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gyümölcslé (1l-es), Parasztkolbász, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos bagett, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	
		Energia: 514.03 Kcal / 2,148.65 KJ	Energia: 911.67 Kcal / 3,810.78 KJ	Energia: 468.14 Kcal / 1,956.83 KJ	Energia: 773.57 Kcal / 3,233.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 21.23 g Zsír 8.18 g T.Zsír 4.34 g	Fehérje 50.49 g Zsír 47.44 g T.Zsír 17.61 g	Fehérje 15.63 g Zsír 17.77 g T.Zsír 127.95 g	Fehérje 23.00 g Zsír 36.92 g T.Zsír 15.70 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát 82.71 g Cukor 25.78 g Só 0.21 g	Szénhidrát 65.97 g Cukor 35.82 g Só 1.47 g	Szénhidrát 61.02 g Cukor 8.36 g Só 2.69 g	Szénhidrát 83.16 g Cukor 28.76 g Só 2.80 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

