



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Croissant ( kakaó- kókusz), ( zacskós), (	Citromos tea, Fürdői füstölt sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Olivás ciabatta 90g, Paprika	Tejeskávé, Olasz felvágott, Margarin Delma, Sajtos bagett, Lilahagyma	Citromos tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Kígyóborka, Rozskenyér
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 457.73 Kcal / 1,913.31 KJ	Energia: 391.16 Kcal / 1,635.05 KJ	Energia: 565.45 Kcal / 2,363.58 KJ	Energia: 533.12 Kcal / 2,228.44 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 12.15 g	18.89 g 8.56 g 2.71 g	17.28 g 9.40 g 5.27 g	22.17 g 15.36 g 6.26 g	19.45 g 16.25 g 8.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.95 g 27.35 g 0.65 g	71.90 g 20.29 g 1.10 g	63.09 g 14.37 g 1.77 g	84.64 g 30.07 g 2.30 g	75.26 g 20.28 g 1.61 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya , Teljes kiőrlésű kenyér, Céklasaláta	Tavaszi zöldségleves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta	Gyümölcsle (1l-es ), Barackos csirkemellszelet, Petrezselymes rizs	Zöldséges burgonya leves, Lencsefőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Magyaros zöldborsóleves, Mákos guba, Vaníliásodó, Banán
		Energia: 832.75 Kcal / 3,480.90 KJ	Energia: 731.19 Kcal / 3,056.37 KJ	Energia: 668.69 Kcal / 2,795.12 KJ	Energia: 999.98 Kcal / 4,179.92 KJ	Energia: 1,292.37 Kcal / 5,402.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.23 g 28.93 g 133.42 g	33.49 g 22.87 g 8.22 g	34.16 g 12.92 g 4.38 g	50.16 g 31.25 g 11.23 g	35.97 g 27.37 g 8.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.25 g 10.95 g 3.12 g	92.16 g 7.31 g 1.00 g	102.71 g 26.21 g 1.44 g	129.71 g 9.99 g 3.69 g	218.02 g 100.85 g 0.72 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Kukoricás csirkemell szelet, Bulgur	Mustáros- répás pulykaragu , Kusz-kusz	Bácskai rizseshús, Ecetes almapaprika (édesítőszerrel)	Gyümölcsle (1l-es ), Csemege szalámi, Margarin Delma, Paprika, Vizes zsemle, Kockasajt 20g	
		Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ	Energia: 540.41 Kcal / 2,258.91 KJ	Energia: 445.34 Kcal / 1,861.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 33.16 g Zsír 11.98 g T.Zsír 4.30 g	Fehérje 36.07 g Zsír 13.24 g T.Zsír 2.74 g	Fehérje 17.04 g Zsír 17.14 g T.Zsír 5.90 g	Fehérje 17.96 g Zsír 24.00 g T.Zsír 10.18 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát 85.81 g Cukor 3.08 g Só 0.20 g	Szénhidrát 79.98 g Cukor 5.11 g Só 0.62 g	Szénhidrát 83.64 g Cukor 6.33 g Só 1.06 g	Szénhidrát 73.98 g Cukor 18.98 g Só 1.90 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Citromos tea, Gyulai száraz kolbász, Mini margarin, Paprika, Toast kenyér	Citromos tea, Házi magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paprika	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Stangli (1db=100g)	Tejeskávét, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Burgonyás kenyér	Kakaó, Briós (1db=100g)										
		Energia: 5,275.60 Kcal / 22,052.01 KJ	Energia: 577.47 Kcal / 2,413.82 KJ	Energia: 475.43 Kcal / 1,987.30 KJ	Energia: 755.26 Kcal / 3,156.99 KJ	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		231.01 g	444.98 g	184.10 g	10.95 g	24.53 g	12.46 g	13.71 g	19.08 g	11.73 g	37.42 g	28.97 g	11.99 g	18.48 g	11.55 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.44 g	26.03 g	37.51 g	75.18 g	24.58 g	1.26 g	59.31 g	22.85 g	1.81 g	79.60 g	40.76 g	3.97 g	80.39 g	30.88 g	0.71 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet, Mandarin	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Csontleves cérnametéllel, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Rakott burgonya gazdagon, Céklasaláta	Zöldséges gombaleves, Vajgaluska, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 1,014.64 Kcal / 4,241.20 KJ	Energia: 916.72 Kcal / 3,831.89 KJ	Energia: 753.75 Kcal / 3,150.68 KJ	Energia: 933.06 Kcal / 3,900.19 KJ	Energia: 725.17 Kcal / 3,031.21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.50 g	42.72 g	19.75 g	26.23 g	32.93 g	8.85 g	41.75 g	35.81 g	257.48 g	28.78 g	49.47 g	19.79 g	33.04 g	22.35 g	5.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.61 g	26.82 g	0.75 g	123.26 g	28.58 g	1.93 g	63.72 g	15.40 g	5.63 g	79.34 g	11.36 g	3.03 g	79.33 g	15.28 g	2.16 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tarka, töltött csirkecombfilé, Burgonyapüré	Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Barna kenyér, Narancs	Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Müzliszelet	Tejital,3,5% (0,2l ), Tálcsás paprikás szalámi 55g, Mini margarin, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Újhagyma	
		Energia: 459.39 Kcal / 1,920.25 KJ	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ	Energia: 608.99 Kcal / 2,545.58 KJ	Energia: 6,715.39 Kcal / 28,070.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 29.44 g Zsír 7.76 g T.Zsír 3.78 g	Fehérje 29.64 g Zsír 34.36 g T.Zsír 12.16 g	Fehérje 22.22 g Zsír 25.09 g T.Zsír 10.81 g	Fehérje 234.84 g Zsír 140.20 g T.Zsír 46.00 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát 59.63 g Cukor 4.95 g Só 0.53 g	Szénhidrát 71.99 g Cukor 13.64 g Só 3.90 g	Szénhidrát 71.39 g Cukor 7.42 g Só 0.35 g	Szénhidrát 1,086.08 g Cukor 67.00 g Só 30.46 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l), Croissant ( kakaó-kókusz), (zacskós), (	Gyümölcsstea, Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Csipkebogyó tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos baguette (1db=54g)	Tej (3dl), Kakaós csiga (1db=100g)	Citromos tea, Kockasajt 20g, Paprika, Kifli (1db=44g)
		Energia: 518.70 Kcal / 2,168.17 KJ	Energia: 424.99 Kcal / 1,776.46 KJ	Energia: 362.18 Kcal / 1,513.91 KJ	Energia: 565.00 Kcal / 2,361.70 KJ	Energia: 447.21 Kcal / 1,869.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.65 g 17.25 g 9.45 g	12.77 g 8.72 g 2.97 g	15.91 g 14.34 g 7.31 g	16.74 g 24.65 g 13.05 g	12.83 g 11.24 g 6.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73.05 g 57.45 g 0.75 g	71.18 g 21.79 g 1.27 g	45.16 g 13.54 g 1.25 g	67.45 g 34.95 g 1.11 g	71.78 g 23.47 g 1.22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Francia hagymaleves , Sajtos cruton, Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Reszelt tésztaleves, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es ), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vegyes vágott savanyúság	Legényfogyó leves, Farsangi fánk ízzel, Barack öntet, Alma	Zöldséges karfiolleves, Vega milánói szósz , Makaróni tészta, Reszelt sajt, Banán
		Energia: 1,215.56 Kcal / 5,081.04 KJ	Energia: 1,021.50 Kcal / 4,269.87 KJ	Energia: 937.26 Kcal / 3,917.75 KJ	Energia: 999.19 Kcal / 4,176.61 KJ	Energia: 991.98 Kcal / 4,146.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		53.67 g 46.64 g 18.84 g	36.26 g 39.28 g 14.30 g	79.09 g 25.22 g 5.04 g	30.22 g 30.36 g 11.75 g	38.19 g 16.00 g 5.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
125.33 g 27.19 g 3.73 g	126.92 g 8.80 g 1.50 g	91.72 g 24.41 g 2.46 g	144.21 g 54.63 g 0.99 g	167.35 g 45.54 g 1.72 g		





### Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Rostonhal , Párolt barnarizs, Friss vegyes saláta	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Kusz-kusz, Mandarin	Óvári sertés szelet , Bulgur, Csemege uborka	Gyümölcslé ( 0,2 l ), Főtt virsli, Mustár , Ketchup, Burgonyás kenyér	
		Energia: 704.62 Kcal / 2,945.31 Kj	Energia: 854.06 Kcal / 3,569.97 Kj	Energia: 700.07 Kcal / 2,926.29 Kj	Energia: 631.98 Kcal / 2,641.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 25.89 g Zsír 36.58 g T.Zsírsv 7.83 g	Fehérje 44.76 g Zsír 28.78 g T.Zsírsv 12.70 g	Fehérje 42.06 g Zsír 19.81 g T.Zsírsv 7.53 g	Fehérje 28.72 g Zsír 25.44 g T.Zsírsv 9.48 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 64.91 g Cukor 2.67 g Só 0.57 g	Szénhidrát 99.68 g Cukor 19.93 g Só 1.23 g	Szénhidrát 82.60 g Cukor 4.07 g Só 2.93 g	Szénhidrát 71.32 g Cukor 33.18 g Só 3.68 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Tálcás diákcsemege 45% (55g), Paprika, Mini margarin, Toast kenyér	Gyümölcsstea, Házi májkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér
		Energia: 1,480.98 Kcal / 6,190.50 KJ	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ	Energia: 441.36 Kcal / 1,844.88 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 502.53 Kcal / 2,100.58 KJ
		Fehérje 37.37 g Zsír 80.00 g T.Zsírsv 10.99 g	Fehérje 15.64 g Zsír 19.75 g T.Zsírsv 8.80 g	Fehérje 13.81 g Zsír 11.34 g T.Zsírsv 3.54 g	Fehérje 16.37 g Zsír 10.13 g T.Zsírsv 4.86 g	Fehérje 16.68 g Zsír 13.50 g T.Zsírsv 7.09 g
		Szénhidrát 148.80 g Cukor 20.03 g Só 1.58 g	Szénhidrát 73.38 g Cukor 21.12 g Só 1.86 g	Szénhidrát 70.08 g Cukor 20.06 g Só 1.82 g	Szénhidrát 81.11 g Cukor 36.25 g Só 0.91 g	Szénhidrát 76.48 g Cukor 20.28 g Só 0.67 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Frankfurti leves, Mákos metélt, Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges brokkolileves, Natúr harcsfilé, Sajt mártás, Bulgur	Karalábéleves, Fokhagymás sertés sült, Vajas burgonya, Céklasaláta	Olaszos paradicsom leves, Rántott sajt, Petrezselymes rizs, Tartármártás
		Energia: 1,078.66 Kcal / 4,508.80 KJ	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ	Energia: 717.93 Kcal / 3,000.95 KJ	Energia: 1,287.46 Kcal / 5,381.58 KJ
		Fehérje 33.72 g Zsír 28.31 g T.Zsírsv 9.07 g	Fehérje 34.66 g Zsír 17.43 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 44.05 g Zsír 41.87 g T.Zsírsv 17.47 g	Fehérje 37.00 g Zsír 26.71 g T.Zsírsv 11.03 g	Fehérje 38.88 g Zsír 57.75 g T.Zsírsv 23.21 g
		Szénhidrát 167.41 g Cukor 43.96 g Só 2.38 g	Szénhidrát 84.63 g Cukor 9.70 g Só 1.75 g	Szénhidrát 95.75 g Cukor 8.18 g Só 1.57 g	Szénhidrát 73.43 g Cukor 8.11 g Só 2.12 g	Szénhidrát 147.48 g Cukor 22.74 g Só 4.07 g





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré	Tarhonyáshús, Céklasaláta	Tejberizs kakaó szóráttal , Kakaó szórat, Narancs	Paprikás szalámi, Margarin Delma, Jégcsap retek, Sajtos bagett, Gyümölcslé (1l-es )	
		Energia: 751.90 Kcal / 3,142.94 KJ	Energia: 522.29 Kcal / 2,183.17 KJ	Energia: 490.50 Kcal / 2,050.29 KJ	Energia: 523.17 Kcal / 2,186.85 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
		74.85 g    22.36 g    7.18 g	24.21 g    13.25 g    4.44 g	16.09 g    9.16 g    4.90 g	17.96 g    20.46 g    7.30 g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
52.34 g    2.01 g    0.78 g	79.93 g    12.05 g    0.90 g	84.02 g    30.45 g    0.60 g	69.57 g    17.85 g    2.72 g	g    g    g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

