



## Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (	Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér	Tejeskávé, Házi zöldfűszeres sajtkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Csipkebogyó tea, Tepertős pogácsa (1db=100g)	Tej (3dl), Nagy fonott kalács, Margarin Delma, Szamócadzsem										
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 460.97 Kcal / 1,926.85 KJ	Energia: 573.20 Kcal / 2,395.98 KJ	Energia: 474.07 Kcal / 1,981.61 KJ	Energia: 576.00 Kcal / 2,407.68 KJ										
		Fehérje 14.80 g	Zsír 22.05 g	T.Zsírsv 12.15 g	Fehérje 13.21 g	Zsír 10.51 g	T.Zsírsv 3.25 g	Fehérje 22.99 g	Zsír 14.84 g	T.Zsírsv 8.45 g	Fehérje 10.50 g	Zsír 22.00 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 20.70 g	Zsír 18.85 g	T.Zsírsv 8.15 g
		Szénhidrát 42.95 g	Cukor 29.71 g	Só 0.65 g	Szénhidrát 81.12 g	Cukor 23.81 g	Só 1.49 g	Szénhidrát 83.22 g	Cukor 27.41 g	Só 1.68 g	Szénhidrát 59.56 g	Cukor 10.25 g	Só 0.70 g	Szénhidrát 79.65 g	Cukor 21.18 g	Só 1.44 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Karatábéleves, Carbonara spagetti , Reszelt sajt, Alma	Zöldséges gombaleves , Csikós sertéstokány, Bulgur	Karotta krémleves, Kukoricapehely (Corn flakes), Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagyagymás pulyka csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó leves , Mákos guba, Vaniliasodó, Narancs										
		Energia: 809.52 Kcal / 3,383.79 KJ	Energia: 738.43 Kcal / 3,086.64 KJ	Energia: 741.40 Kcal / 3,099.05 KJ	Energia: 802.30 Kcal / 3,353.61 KJ	Energia: 1,107.74 Kcal / 4,630.35 KJ										
		Fehérje 36.56 g	Zsír 31.52 g	T.Zsírsv 11.85 g	Fehérje 30.97 g	Zsír 28.23 g	T.Zsírsv 9.71 g	Fehérje 33.14 g	Zsír 18.64 g	T.Zsírsv 7.72 g	Fehérje 55.46 g	Zsír 21.96 g	T.Zsírsv 3.46 g	Fehérje 33.30 g	Zsír 23.43 g	T.Zsírsv 6.62 g
		Szénhidrát 91.84 g	Cukor 13.18 g	Só 2.93 g	Szénhidrát 82.61 g	Cukor 43.74 g	Só 0.48 g	Szénhidrát 105.16 g	Cukor 18.09 g	Só 1.63 g	Szénhidrát 89.45 g	Cukor 19.26 g	Só 1.75 g	Szénhidrát 183.62 g	Cukor 78.00 g	Só 0.93 g





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Lecsós virsli, Bulgur	Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt	Marhapörkölt, Tarhonya köret , Uborka saláta	Sült debreceni, Sült angolszalonna, Főtt tojás, Burgonyás kenyér, Gyümölcslé (1l-es )	
		Energia: 671.88 Kcal / 2,808.46 Kj	Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 Kj	Energia: 666.86 Kcal / 2,787.47 Kj	Energia: 793.80 Kcal / 3,318.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 26.74 g Zsír 26.18 g T.Zsírsv 10.15 g	Fehérje 30.81 g Zsír 20.62 g T.Zsírsv 8.70 g	Fehérje 41.60 g Zsír 15.09 g T.Zsírsv 4.06 g	Fehérje 35.83 g Zsír 44.13 g T.Zsírsv 14.13 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 120.35 g Cukor 3.30 g Só 2.53 g	Szénhidrát 91.51 g Cukor 17.23 g Só 1.71 g	Szénhidrát 97.02 g Cukor 10.41 g Só 1.47 g	Szénhidrát 59.87 g Cukor 33.87 g Só 3.66 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tej (3dl), Ízes levél (1db=100g)	Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Kifli (1db=44g)	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Újhagyma, Rozsos zsemle										
		Energia: 450.87 Kcal / 1,884.64 KJ	Energia: 384.96 Kcal / 1,609.13 KJ	Energia: 570.59 Kcal / 2,385.07 KJ	Energia: 624.79 Kcal / 2,611.62 KJ	Energia: 890.89 Kcal / 3,723.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.55 g	9.66 g	5.72 g	15.61 g	18.84 g	6.99 g	15.73 g	27.18 g	8.99 g	22.53 g	24.40 g	10.52 g	34.47 g	21.10 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.10 g	21.45 g	1.26 g	69.69 g	20.01 g	2.03 g	65.14 g	43.65 g	1.16 g	76.66 g	27.97 g	3.70 g	128.27 g	43.65 g	3.52 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Szárabb leves füstölt hússal, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves, Halpaprikás, Kagyló tészta	Magyaros zöldbableves, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Alma	Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Borsos pulykatokány, Bulgur											
		Energia: 953.32 Kcal / 3,984.88 KJ	Energia: 852.54 Kcal / 3,563.62 KJ	Energia: 945.33 Kcal / 3,951.48 KJ	Energia: 1,024.99 Kcal / 4,284.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.92 g	23.76 g	10.68 g	36.79 g	31.47 g	9.89 g	33.63 g	37.30 g	14.08 g	48.28 g	33.29 g	9.66 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.63 g	55.60 g	3.20 g	108.71 g	2.49 g	0.99 g	112.36 g	15.19 g	0.53 g	101.45 g	5.22 g	0.83 g	g	g	g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Ázsiai szójas zöldséges csirkeragu, Párolt barnarizs	Brassói aprópecsenye, Céklasaláta , Pirított burgonya	Szilvalekváros gombóc , Fahéjas szórat	Gyümölcsle (1l-es ), Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	Gyümölcsle (1l-es ), Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tartármártás
		Energia: 730.51 Kcal / 3,053.53 KJ	Energia: 587.31 Kcal / 2,454.96 KJ	Energia: 739.10 Kcal / 3,089.44 KJ	Energia: 412.60 Kcal / 1,724.67 KJ	Energia: 1,141.89 Kcal / 4,773.10 KJ
		Fehérje 36.30 g Zsír 17.67 g T.Zsírsv 2.88 g	Fehérje 22.90 g Zsír 41.60 g T.Zsírsv 10.74 g	Fehérje 14.57 g Zsír 9.08 g T.Zsírsv 1.73 g	Fehérje 15.92 g Zsír 8.52 g T.Zsírsv 2.18 g	Fehérje 34.89 g Zsír 53.71 g T.Zsírsv 22.77 g
		Szénhidrát 101.59 g Cukor 3.05 g Só 0.66 g	Szénhidrát 25.19 g Cukor 10.05 g Só 5.47 g	Szénhidrát 145.90 g Cukor 50.21 g Só 3.10 g	Szénhidrát 70.30 g Cukor 30.30 g Só 1.73 g	Szénhidrát 129.42 g Cukor 35.93 g Só 3.34 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Gyulai száraz kolbász, Margarin Delma, Újhagyma, Toast kenyér	Citromos tea, Finomság baromfi májas , Margarin Delma, Sajtos bagett	Citromos tea, Rozsos kifli , Zala felvágott (Kedv.), Margarin Delma, Retek (hónapos)
		Energia: 5,492.52 Kcal / 22,958.73 Kj	Energia: 465.44 Kcal / 1,945.54 Kj	Energia: 732.13 Kcal / 3,060.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		248.35 g 436.80 g 181.50 g	15.58 g 11.35 g 3.25 g	24.99 g 31.22 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
130.66 g 49.01 g 39.07 g	74.04 g 20.01 g 1.81 g	86.52 g 20.01 g 2.14 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tárkonyos sertés raguleves, Káposztás kocka, Banán	Zöldséges brokkolileves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Fahéjas alma-körteleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Csokinyuszi (1db=40g)
		Energia: 869.37 Kcal / 3,633.97 Kj	Energia: 514.48 Kcal / 2,150.53 Kj	Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.49 g 17.67 g 6.44 g	22.03 g 22.16 g 6.12 g	37.66 g 27.09 g 11.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
136.16 g 58.03 g 0.76 g	49.80 g 12.74 g 0.87 g	135.45 g 40.65 g 0.56 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Hagymás sertés szelet, Rizi-bizi			Bácskai rizseshús, Csemege uborka					
		Energia: 476.47 Kcal / 1,991.64 Kj			Energia: 532.01 Kcal / 2,223.80 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.25 g	11.33 g	1.63 g	16.97 g	17.07 g	5.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.70 g	4.65 g	0.74 g	82.80 g	2.64 g	2.04 g	g	g	g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda						
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollektív</b>	Gyümölcstea, Zöldséges szelet, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Tej (3dl), Olasz felvágott, Margarin Delma, Retek (hónapos), Stangli (1db=100g)	Gyümölcstea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér						
		Energia: 446.59 Kcal / 1,866.75 Kj	Energia: 595.76 Kcal / 2,490.28 Kj	Energia: 523.67 Kcal / 2,188.94 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.06 g	11.90 g	4.15 g	24.06 g	28.61 g	16.55 g	22.25 g	15.00 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.15 g	20.77 g	1.30 g	58.23 g	21.24 g	1.97 g	62.54 g	23.97 g	0.82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollektív</b>	Csurgatott tojás leves, Sárgaborsó főzelék, Sertés flekken, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges karfiolleves, Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Banán	Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka						
		Energia: 1,073.43 Kcal / 4,486.94 Kj	Energia: 1,025.23 Kcal / 4,285.46 Kj	Energia: 832.74 Kcal / 3,480.85 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.72 g	44.52 g	14.73 g	37.54 g	23.90 g	9.13 g	76.65 g	21.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.71 g	2.33 g	1.23 g	156.64 g	59.79 g	2.00 g	71.36 g	31.64 g	2.48 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Marhapörkölt, Párolt barnarizs	Amerikai sajtos tészta, Alma	
		Energia: 671.89 Kcal / 2,808.50 Kj	Energia: 608.88 Kcal / 2,545.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 25.95 g Zsír 17.68 g T.Zsírsv 4.08 g	Fehérje 21.62 g Zsír 15.55 g T.Zsírsv 8.08 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 100.91 g Cukor 2.18 g Só 0.77 g	Szénhidrát 97.79 g Cukor 14.54 g Só 0.94 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

