



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)(7), Gabonapehely (kakaós) (2, 1, 7)			Gyümölcstea, Párizsi, baromfi Kedv.(7), Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiörlésű kifli 44g(1)			Citromos tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)(7, Teljes kiörlésű zsemle(1), Margarin Delma, Paprika			Tejeskávé(1,7), Zala felvágott (Kedv.), Margarin Delma, Barna kenyér(1), Kígyóuborka			Citromos tea, Kenőmájas Gyulai, Vizes zsemle(1), Újhagyma		
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ			Energia: 462.29 Kcal / 1,932.37 KJ			Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 KJ			Energia: 633.48 Kcal / 2,647.95 KJ			Energia: 771.31 Kcal / 3,224.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	13.11 g	12.78 g	3.98 g	21.05 g	17.02 g	8.86 g	26.60 g	19.89 g	7.11 g	30.14 g	13.07 g	4.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.04 g	41.75 g	0.52 g	75.70 g	20.53 g	1.43 g	71.78 g	20.65 g	1.59 g	85.24 g	29.99 g	1.75 g	120.38 g	46.69 g	3.04 g
1,2,7,(5),(6),(11)			1,7			1,7			1,7,(6)			1,(6),(10)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tarhonyaleves zölds., Fejtett babfőzelék (1,7), Sertés pörkölt feltét, Teljes kiörlésű kenyér(1)			Gyümölcslé (1l-es), Rántott harcsa(4,3,1), Párolt jázmin rizs, Remulad mártás(10,3,7)			Daragaluska leves(3,9,1), Rakott kelkáposzta(7), Alma			Brokkoli krémleves(1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság (12)			Zöldséges karalábéleves (9,1), Makaróni tészta(1), Reszelt sajt(7), Tejfölös öntet(7), Narancs		
		Energia: 947.01 Kcal / 3,958.50 KJ			Energia: 837.99 Kcal / 3,502.80 KJ			Energia: 739.77 Kcal / 3,092.24 KJ			Energia: 619.51 Kcal / 2,589.55 KJ			Energia: 776.77 Kcal / 3,246.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.87 g	28.61 g	10.97 g	26.40 g	31.09 g	7.15 g	31.07 g	30.55 g	15.50 g	23.74 g	21.35 g	10.18 g	29.40 g	24.48 g	13.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		122.73 g	3.21 g	1.30 g	110.42 g	33.16 g	1.68 g	70.60 g	12.02 g	0.39 g	81.08 g	2.27 g	2.38 g	108.30 g	15.11 g	1.43 g
1,7,(6)			1,3,4,7,10			1,3,7,9			1,3,7,12			1,7,9				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Göngyölt sertésszelet (3,1), Párolt zöldköret (7)			Gyros tál salátával és pitával(1,7), Kenyerlepény			Gyulai száraz kolbász, Mini margarin, Sajtos bagett(1), Retek (hónapos), Gyümölcslé (0,2 l)			Húsgombóc(3), Paradicsom mártás(9,1), Főtt burgonya					
		Energia: 463.50 Kcal / 1,937.43 KJ			Energia: 1,235.64 Kcal / 5,164.98 KJ			Energia: 5,269.85 Kcal / 22,027.97 KJ			Energia: 543.18 Kcal / 2,270.49 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
		32.44 g	18.39 g	5.46 g	71.90 g	33.64 g	3.33 g	231.94 g	446.00 g	184.10 g	22.40 g	30.60 g	10.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.98 g	33.09 g	0.93 g	147.69 g	7.33 g	1.57 g	87.08 g	31.40 g	37.45 g	43.63 g	15.44 g	0.91 g	g	g	g





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,3,7	1,7,(3),(6),(9),(10),(11)	1,(6),(7)	1,3,9	1,(6),(10)

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Gyümölcstea, Margarin Delma, Gépsonka Kedv., Paprika, Toast kenyér(1)			Csipkebogyó tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)(7, Paradicsom, Rozskenyér (1)			Tejeskávé(1,7), Parasztkolbász(6), Margarin Delma, Újhagyma, Sajtós bagett (1)			Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle(1)			Tej (3dl)(7), Croissant (csokis), (1db=100g)(3, 1, 7)		
		Energia: 429.32 Kcal / 1,794.56 KJ			Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 KJ			Energia: 998.05 Kcal / 4,171.85 KJ			Energia: 549.27 Kcal / 2,295.95 KJ			Energia: 567.00 Kcal / 2,370.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.57 g	6.27 g	2.01 g	21.60 g	12.31 g	7.67 g	42.50 g	28.13 g	10.73 g	17.17 g	19.88 g	7.42 g	19.40 g	26.25 g	14.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.60 g	20.01 g	2.28 g	69.04 g	14.05 g	1.48 g	128.02 g	48.89 g	4.16 g	71.29 g	20.65 g	1.88 g	62.95 g	35.46 g	0.82 g
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,6,7			1,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Frankfurti leves(1,7), Mák töltelélékes nudli(3,1,12), Vaníliásodó(7), Narancs			Csontleves csigatésztával(9,1), Főtt sertésszelet, Meggymártás(7), Főtt burgonya			Tavaszi zöldségleves(1), Bakonyi pulykaragu(1,7), Tésztaköret szarvacska(1)			Zellerkrémleves (9,7), Sajtós cruton(1,7), Bácskai rizseshús, Csemege uborka (10)			Magyaros karfiolleves (3,9,1), Parajfőzelék(1,7), Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Alma		
		Energia: 1,245.67 Kcal / 5,206.90 KJ			Energia: 560.51 Kcal / 2,342.93 KJ			Energia: 751.98 Kcal / 3,143.28 KJ			Energia: 879.07 Kcal / 3,674.51 KJ			Energia: 667.03 Kcal / 2,788.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.20 g	34.47 g	12.35 g	43.03 g	19.42 g	8.46 g	33.79 g	23.92 g	7.89 g	30.18 g	33.74 g	14.27 g	32.09 g	18.63 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		191.80 g	54.02 g	4.37 g	48.87 g	25.18 g	0.37 g	95.16 g	23.32 g	1.15 g	117.07 g	5.36 g	3.98 g	78.28 g	16.65 g	1.64 g
1,3,7,12,(5),(6),(8),(10)			1,7,9,(3),(12)			1,7			1,7,9,10,(6)			1,3,7,9,(6)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Rántott hal(4,1,7), Kukorica saláta, majonézes(10,3,7)			Amerikai sajtós tészta (4,10,1,7), Alma			BBQ csirkemell filé , Friss vegyes saláta , Párolt rizs			Nagycenki tokány(10,7), Burgonyakrokett , Narancs			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozskenyér(1), Narancs		
		Energia: 516.28 Kcal / 2,158.05 KJ			Energia: 608.88 Kcal / 2,545.12 KJ			Energia: 441.66 Kcal / 1,846.14 KJ			Energia: 692.53 Kcal / 2,894.78 KJ			Energia: 527.47 Kcal / 2,204.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.65 g	23.90 g	5.08 g	21.62 g	15.55 g	8.08 g	26.06 g	5.86 g	0.91 g	24.49 g	29.05 g	10.12 g	12.87 g	12.21 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.38 g	11.67 g	2.47 g	97.79 g	14.54 g	0.94 g	64.41 g	12.71 g	1.41 g	22.61 g	15.29 g	1.51 g	87.97 g	34.89 g	1.14 g





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,3,4,7,10	1,4,7,10	(1)	7,10,(1)	1,(6),(7)

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)(7), Gabonapehely (kakaós) (2, 1, 7)	Citromos tea, Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paprika, Sajtos kifli (1db=44g)(3, 1, 7)	Tejeskávé(1,7), Pannónia sajt(7), Margarin Delma, Paradicsom, Burgonyás kenyér(1)	Gyümölcstea, Mini dzsem (1db=30g), Mini margarin, Nagy fonott kalács(3, 1, 7)	Citromos tea, Házi körözött túró(7), Kígyóborka, Korpás kifli (1db=44g)(1)										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ		Energia: 430.87 Kcal / 1,801.04 KJ		Energia: 703.02 Kcal / 2,938.62 KJ		Energia: 605.16 Kcal / 2,529.57 KJ		Energia: 459.93 Kcal / 1,922.51 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	15.25 g	9.02 g	3.38 g	36.75 g	25.80 g	12.86 g	9.98 g	23.50 g	7.60 g	19.67 g	11.98 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.04 g	41.75 g	0.52 g	70.46 g	20.27 g	2.44 g	74.38 g	29.37 g	0.88 g	85.94 g	36.85 g	1.15 g	75.78 g	24.09 g	0.74 g
		1,2,7,(5),(6),(11)		1,3,7,(6)		1,7		1,3,7,(12)		1,7						
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldségkrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság (12)	Gyümölcslé (1l-es), Dubarry sertés szelet (1,7), Párolt jázmin rizs	Csurgatott tojás leves (3,1), Töközelék(1,7), Sült kolbász , Teljes kiörlesű kenyér(1), Túró Rudi 30g(6, 5, 7, 8)	Zöldséges brokkolileves (9,1), Natúr harcsfilé (4,1), Sajtmártás(1,7), Bulgur(1)	Zöldborsó leves (3,1), Francia rakott burgonya (3,1,7), Csemege uborka (10), Alma										
		Energia: 935.72 Kcal / 3,911.31 KJ		Energia: 898.71 Kcal / 3,756.61 KJ		Energia: 914.73 Kcal / 3,823.57 KJ		Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ		Energia: 857.53 Kcal / 3,584.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.58 g	36.65 g	13.17 g	37.49 g	36.48 g	15.70 g	33.46 g	50.51 g	21.16 g	44.05 g	41.87 g	17.47 g	32.89 g	30.21 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112.87 g	6.58 g	3.86 g	103.86 g	34.62 g	1.56 g	79.47 g	6.51 g	3.79 g	95.75 g	6.49 g	1.57 g	101.92 g	18.87 g	3.04 g
		1,3,7,9,12		1,7		1,3,5,6,7,8,(10)		1,4,7,9,(3),(10)		1,3,7,10						
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldbabfözelék(1,7), Sült debreceni	Házi hamburger (10,3,1,7), Friss vegyes saláta , Ezersziget öntet (10,3,7)	Turista felvágott, Margarin Delma, Kockasajt 20g(7), Retek (hónapos), Olivás ciabatta 90g(1), Gyümölcslé (0,2 l)	Penne arabiata(1,7), Narancs											
		Energia: 384.49 Kcal / 1,607.17 KJ		Energia: 870.92 Kcal / 3,640.45 KJ		Energia: 639.89 Kcal / 2,674.74 KJ		Energia: 825.09 Kcal / 3,448.88 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
		15.93 g	21.96 g	8.87 g	37.37 g	35.78 g	13.55 g	23.16 g	28.92 g	12.17 g	31.02 g	16.32 g	5.77 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.64 g	7.71 g	1.80 g	93.34 g	24.00 g	3.20 g	75.06 g	26.00 g	2.71 g	136.11 g	24.93 g	1.33 g	g	g	g





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,7,(6),(10)	1,3,7,10	1,7,(6)	1,7	1,7

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Kígyóuborka, Toast kenyér(1)			Tejeskávé(1,7), Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)(7, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle(1)			Kakaó(6,7), Kuglóf (1db=125g)(3, 1, 7), Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)			Csipkebogyó tea, Párizsi, baromfi Kedv.(7), Margarin Delma, Paprika, Olivás ciabatta 90g(1)			Gyümölcstea, Kockasajt 20g(7), Korpás kifli (1db=44g)(1), Kígyóuborka		
		Energia: 545.72 Kcal / 2,281.11 KJ			Energia: 661.03 Kcal / 2,763.11 KJ			Energia: 717.01 Kcal / 2,997.10 KJ			Energia: 398.76 Kcal / 1,666.82 KJ			Energia: 411.43 Kcal / 1,719.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.15 g	18.96 g	7.20 g	30.38 g	21.49 g	11.59 g	22.01 g	20.87 g	5.86 g	17.42 g	10.84 g	2.79 g	12.59 g	11.00 g	6.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.83 g	20.01 g	2.73 g	82.60 g	26.53 g	1.93 g	107.33 g	67.22 g	1.22 g	66.47 g	10.25 g	1.95 g	73.04 g	21.73 g	1.22 g
		1,(6),(7)			1,7			1,3,6,7,(12)			1,7			1,7		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Palócleves (1,7), Grizes tészta (1), Barack öntet, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Banán			Májgaluska leves(3,9,1), Finomfőzelék (1,7), Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Csicsderiborsó krémleves (7), Kukoricapehely (Corn flakes), Mézes-mustáros csirkeragu(10,1,7), Kukoricás rizs			Vegyes gyümölcsleves (7), Bajor sertés sült (1), Hagymás törtburgonya, Párolt káposzta			Zöldségleves(9,1,7), Vajgaluska(3,1,7), Lencsebolognai szósz(9), Spagetti tészta(1), Reszelt sajt(7), Narancs		
		Energia: 1,209.68 Kcal / 5,056.46 KJ			Energia: 853.41 Kcal / 3,567.25 KJ			Energia: 873.36 Kcal / 3,650.64 KJ			Energia: 761.38 Kcal / 3,182.57 KJ			Energia: 1,054.62 Kcal / 4,408.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.56 g	19.34 g	6.50 g	44.42 g	31.41 g	11.33 g	43.55 g	19.82 g	5.74 g	30.12 g	22.20 g	7.74 g	37.03 g	26.77 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		216.20 g	83.62 g	1.59 g	91.00 g	17.29 g	3.50 g	125.17 g	11.79 g	1.02 g	105.01 g	26.56 g	1.17 g	157.55 g	30.29 g	2.57 g
		1,7,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,10			1,7,(6),(8),(12)			1,3,7,9,(10)		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Fokhagy.pulykacsíkok, Párolt vegyes zöldköret(7)			Sajtos-tejfölös pulykamell szelet(7), Kusz-kusz(1)			Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár (10), Burgonyás kenyér(1)			Ívójoghurt, 1,0% (250g) (7), Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér (1)					
		Energia: 461.95 Kcal / 1,930.95 KJ			Energia: 758.63 Kcal / 3,171.07 KJ			Energia: 638.05 Kcal / 2,667.05 KJ			Energia: 577.70 Kcal / 2,414.79 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
		49.65 g	9.42 g	2.50 g	44.10 g	29.75 g	14.63 g	27.97 g	24.44 g	9.28 g	17.72 g	13.57 g	5.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

	41.47 g	0.26 g	0.58 g	76.37 g	4.02 g	0.90 g	69.38 g	31.19 g	3.66 g	92.82 g	26.28 g	1.66 g	g	g	g
	7,(1),(3),(6),(9),(10),(11), 1,7			1,10,(6),(7)			1,7,(6)			1,7					
	7,(1),(3),(6),(9),(10),(11), 1,7			1,10,(6),(7)			1,7,(6)			1,7					

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

