

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Citromos tea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóuborka, Tartós kenyér[1]	Gyümölcstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Paprika, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)]	Tej (3dl)[7], Molnárka (1db=50g)[1,3,7], Margarin Delma, Barackíz (12)	Citromos tea, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Újhagyma, Vizes zsemle[1]	Kakaó[6,7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 545.72 Kcal / 2,281.11 KJ	Energia: 2,810.47 Kcal / 11,747.76 KJ	Energia: 569.66 Kcal / 2,381.18 KJ	Energia: 766.61 Kcal / 3,204.43 KJ	Energia: 709.25 Kcal / 2,964.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.15 g18.96 g7.20 g	91.87 g27.18 g11.40 g	18.80 g15.61 g6.81 g	29.79 g12.82 g3.83 g	16.98 g32.71 g11.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Brokkoli krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Paprikás burgonya [6, (1,7,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Céklasaláta	Köménymag leves[1], Pírtott kenyérkocka [1], Barackos csirkemellszelet [1,7], Mexikói rizs	Kertészleves [1,9], Bakonyi pulykaragu[1,7], Orsótészta, teljeskiőrlésű [1,(13)]	Csontleves cérnametéllel[1,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Vagdalt pogácsa[1,3, (6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma	Magyaros zöldborsóleves [1,3,7], Mákos guba[1,7], Vaníliásodó[7], Narancs
		Energia: 873.55 Kcal / 3,651.44 KJ	Energia: 615.16 Kcal / 2,571.37 KJ	Energia: 762.77 Kcal / 3,188.38 KJ	Energia: 1,216.25 Kcal / 5,083.93 KJ	Energia: 1,143.87 Kcal / 4,781.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.60 g32.46 g13.66 g	34.61 g14.79 g4.49 g	35.64 g21.86 g8.08 g	64.30 g40.43 g15.38 g	34.27 g27.37 g8.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Kukoricás csirkemell szelet[7,(12)], Bulgur[1]	Kusz-kusz[1], Curry-s csirke[7], Mandarin	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1]	Kenyér lángos[1,7], Gyümölcslé (0,2 l)	
		Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ	Energia: 691.52 Kcal / 2,890.55 KJ	Energia: 5,389.30 Kcal / 22,527.27 KJ	Energia: 1,267.70 Kcal / 5,298.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.16 g11.98 g4.30 g	45.59 g12.42 g3.29 g	233.96 g449.84 g186.81 g	38.35 g47.26 g16.98 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (kakaós) [1,2,7,(5,6,11)]	Gyümölcsstea, Tömlős vajkrém (1db=100g)[7], Paprika, Kukoricás kenyér	Tejeskávé[1,7], Sajtos pogácsa (1db=100g) [1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Házi körözött túró[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Paradicsom	Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 718.88 Kcal / 3,004.92 KJ	Energia: 565.97 Kcal / 2,365.75 KJ	Energia: 493.77 Kcal / 2,063.96 KJ	Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 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	11.07 g 41.18 g 19.33 g	18.91 g 17.23 g 7.79 g	21.23 g 9.90 g 6.22 g	15.67 g 27.17 g 9.00 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	73.46 g 20.01 g 0.67 g	82.31 g 28.16 g 1.30 g	77.64 g 23.17 g 1.15 g	71.89 g 61.60 g 1.17 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	7	1,3,6,7,(12)	1,7,(6)	1,3,6,7,(12)
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Alföldi gulyásleves[9], Túrós csusza [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Banán	Vegyes gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Rántott hal [1,4,7], Petrezselymes rizs	Fejlett babléves füst. tarja[9,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Farsangi fánk[1,3,7], Barackíz[12]	Karalábéleves[1,3,7], Rakott burgonya gazdagon[1,3,6,7,(9,10)], Csemege uborka [10]	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 1,157.14 Kcal / 4,836.85 KJ	Energia: 910.97 Kcal / 3,807.85 KJ	Energia: 1,044.47 Kcal / 4,365.88 KJ	Energia: 921.16 Kcal / 3,850.45 KJ	Energia: 640.25 Kcal / 2,676.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		48.05 g 42.72 g 19.75 g	25.19 g 24.96 g 4.45 g	33.06 g 38.93 g 10.96 g	28.29 g 49.47 g 19.79 g	29.55 g 20.00 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		140.31 g 47.82 g 0.79 g	143.81 g 21.66 g 2.60 g	140.83 g 37.13 g 3.30 g	77.03 g 5.95 g 3.97 g	74.51 g 15.70 g 1.90 g
		1,7,9	1,4,7,(6),(8),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,6,7,10,(9)	1,3,7,9,(6)
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Barbecue csirkecomb (1,12), Párolt barnarizs, Vitamin saláta	Rántott sajt[1,7], Rizi-bizi, Tartármártás[3,7,10,(1)]	Gyümölcslé (0,2 l), Tálcás cs.szalámi (Finonimo), Mini margarin (7), Olivás ciabatta 90g[1], Kígyóuborka	Bolognai szósz[9,(1)], Tésztaköret penne[1], Reszelt sajt[7,(1)], Narancs	
		Energia: 955.65 Kcal / 3,994.62 KJ	Energia: 1,118.37 Kcal / 4,674.79 KJ	Energia: 685.66 Kcal / 2,866.06 KJ	Energia: 802.86 Kcal / 3,355.95 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
		72.64 g 21.85 g 3.68 g	39.61 g 53.67 g 20.30 g	20.16 g 17.50 g 4.14 g	34.91 g 25.15 g 10.61 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.91 g 12.16 g 2.82 g	111.75 g 10.37 g 3.75 g	116.88 g 25.40 g 2.16 g	110.66 g 29.39 g 2.65 g	g g g
		(1),(12)	1,3,7,10	1,(7)	1,7,9	1,3,6,7,(12)



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g) [1,3,7,(6,12)]	Gyümölcsstea, Finomság csirkemájjal [1,(6,7,10)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kígyóborka	Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g[1]	Tejeskávé[1,7], Kuglóf (1db=125g)[1,3,7], Margarin Delma	Citromos tea, Füstölt sajt snack[7,(1)], Margarin Delma, Jégcsap retek, Burgonyás kenyér[1]
		Energia: 471.80 Kcal / 1,972.12 KJ	Energia: 457.19 Kcal / 1,911.05 KJ	Energia: 405.36 Kcal / 1,694.40 KJ	Energia: 662.28 Kcal / 2,768.33 KJ	Energia: 7,277.25 Kcal / 30,418.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.60 g 19.30 g 10.15 g	12.72 g 12.83 g 2.49 g	14.71 g 6.63 g 1.80 g	20.18 g 20.16 g 5.41 g	459.51 g 553.16 g 323.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Legényfogó leves[1,7,9], Morzsás nudli[1,3,7], Cukor szórát, Narancs	Csontleves cérnametéllel[1,9], Erdélyi rakott káposzta [7,12,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zöldséges karfiolleves [1,9], Burgonya főzelék [1,7], Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Olaszos paradicsom leves [1], Provence-i csirkecomb (1,3,6,7,10,11), Rizi-bizi	Francia hagymaleves [1,7], Sajtos cruton[1,7, (6)], Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Túró rudi [7,(1)]
		Energia: 1,137.40 Kcal / 4,754.33 KJ	Energia: 770.76 Kcal / 3,221.78 KJ	Energia: 891.81 Kcal / 3,727.77 KJ	Energia: 938.40 Kcal / 3,922.51 KJ	Energia: 1,126.85 Kcal / 4,710.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.95 g 23.58 g 7.13 g	37.29 g 31.12 g 15.15 g	33.24 g 34.54 g 14.25 g	64.97 g 23.37 g 4.09 g	51.96 g 37.32 g 15.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Panírozott pulykamell érme[1,6,7], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]	Sajt. tejf.csirkem.szel.[7, (1)], Kusz-kusz[1], Banán	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml[7,(1)], Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Vizes zsemle [1], Paprika	Gyros tál salátával és pitával[1,7,(3,6,9,10,11)], Kókuszeddessert [3,6,(7)]	
		Energia: 660.60 Kcal / 2,761.31 KJ	Energia: 835.78 Kcal / 3,493.56 KJ	Energia: 5,313.63 Kcal / 22,210.97 KJ	Energia: 604.80 Kcal / 2,528.06 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
		24.09 g 27.88 g 7.56 g	40.75 g 17.93 g 6.98 g	235.60 g 446.00 g 184.72 g	52.62 g 15.77 g 3.88 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Tálcsás trappista [7,(1)], Margarin Delma, Paprika, Tartós kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Soproni felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Gyümölcstea, Csirkemell sonka(6), Margarin Delma, Paradicsom, Kornspitz kifli (1db=44g) [1,6,(3,7,8,11)]	Kakaó[6,7], Nagy fonott kalács[1,3,7], Margarin Delma, Mini méz (1db=20g)	Citromos tea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Burgonyás kenyér[1]
		Energia: 354.52 Kcal / 1,481.89 KJ	Energia: 575.28 Kcal / 2,404.67 KJ	Energia: 402.75 Kcal / 1,683.50 KJ	Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 596.47 Kcal / 2,493.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 22.55 g 12.67 g	22.90 g 15.89 g 6.77 g	14.79 g 7.60 g 2.40 g	20.60 g 18.74 g 8.16 g	23.27 g 22.75 g 9.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Mákos metélt[1], Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Banán	Csurgatott tojás leves [1,3], Vasi pecsenye[1,7], Vajas burgonya [7], Cékla saláta	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Natúr harcsafilé [1,4], Sajtmártás [1,7], Bulgur[1]	Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcslé (1l-es), Rántott sajt[1,7], Petrezselymes rizs, Tartármártás[3,7,10,(1)]
		Energia: 1,242.16 Kcal / 5,192.23 KJ	Energia: 643.21 Kcal / 2,688.62 KJ	Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 1,195.81 Kcal / 4,998.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.72 g 28.31 g 9.07 g	31.77 g 23.05 g 9.91 g	44.05 g 41.87 g 17.47 g	34.66 g 17.43 g 5.00 g	38.43 g 53.00 g 20.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tarhonyáshús[1], Csemege uborka [10]	Tej (0,5l)[7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcslé (0,2 l), Tálcsás szalámi mix (55g) Finonimo(1,6,7), Mini margarin(7), Újhagyma, Császárszemle (1db=54g) [1,7]	Óvári csirkemellfilé[1,7,(6)], Párolt rizs, Friss vegyes saláta	
		Energia: 510.39 Kcal / 2,133.43 KJ	Energia: 763.91 Kcal / 3,193.14 KJ	Energia: 1,864.34 Kcal / 7,792.94 KJ	Energia: 601.64 Kcal / 2,514.86 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
		23.72 g 13.25 g 4.44 g	22.84 g 34.97 g 12.46 g	79.28 g 111.36 g 40.53 g	33.53 g 19.78 g 5.14 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

