



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Gyümölcstea, Házi zödfűszeres sajtkrém, Paradicsom, Burgonyás kenyér	Tejeskávé, Karaván fűstölt sajt snack, Margarin Delma, Szezámrag. kifli (1db=44g), Paradicsom	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin Delma, Újhagyma, Mákos kiskalács 100g	Gyümölcstea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Olivás ciabatta 90g, Kígyóuborka			
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ	Energia: 471.00 Kcal / 1,968.78 KJ	Energia: 3,868.53 Kcal / 16,170.46 KJ	Energia: 890.28 Kcal / 3,721.37 KJ	Energia: 436.79 Kcal / 1,825.78 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			
		14.70 g 6.00 g 3.30 g	18.76 g 10.27 g 4.52 g	236.05 g 285.19 g 165.47 g	33.85 g 19.80 g 4.90 g	13.55 g 11.60 g 3.76 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
		58.25 g 19.10 g 0.70 g	67.45 g 31.99 g 1.36 g	81.30 g 29.59 g 29.96 g	132.22 g 58.52 g 2.74 g	68.87 g 20.12 g 1.79 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Erőleves eperlevéllel, Tökfőzelék, Sertés pörkölt, Teljes kiörlésű kenyér, Múliszelet (gyümölcsös)	Nyírségi gombóclevés , Káposztás kocka, Alma	Brokkoli krémleves, Pirított zsemlekocka , Sokmagvas rántott halszelet, Párolt jászmin rizs, Remulad mártás	Zöldborsó leves , Húsgombóc, , Főtt burgonya 150 gr	Zöldséges karalábéleves, Vadas pulykaragu, Bulgur, Mandarin			
		Energia: 898.30 Kcal / 3,754.89 KJ	Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 KJ	Energia: 1,123.18 Kcal / 4,694.89 KJ	Energia: 716.95 Kcal / 2,996.85 KJ	Energia: 832.73 Kcal / 3,480.81 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			
		35.96 g 27.84 g 11.50 g	30.25 g 16.48 g 6.00 g	38.28 g 45.33 g 13.79 g	27.50 g 22.04 g 6.14 g	39.05 g 17.99 g 4.98 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
		90.23 g 14.10 g 1.36 g	110.43 g 21.05 g 2.56 g	137.14 g 7.49 g 2.10 g	91.97 g 19.92 g 1.61 g	118.44 g 23.94 g 0.92 g			



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat, Mandarin	Sült csirkecomb, Friss vegyes saláta , Petrezselymes burgonya	Pizza tészta, Banán	Friss vegyes saláta , Ezersziget öntet, Natúr csirkemell	
		Energia: 522.60 Kcal / 2,184.47 Kj	Energia: 453.36 Kcal / 1,895.04 Kj	Energia: 1,445.62 Kcal / 6,042.69 Kj	Energia: 290.65 Kcal / 1,214.92 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 20.86 g Zsír 6.48 g T.Zsír 3.82 g	Fehérje 34.88 g Zsír 12.74 g T.Zsír 2.56 g	Fehérje 46.27 g Zsír 55.04 g T.Zsír 18.91 g	Fehérje 22.43 g Zsír 15.00 g T.Zsír 3.69 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát 92.80 g Cukor 40.75 g Só 0.61 g	Szénhidrát 38.91 g Cukor 1.95 g Só 0.98 g	Szénhidrát 186.63 g Cukor 46.03 g Só 4.01 g	Szénhidrát 15.46 g Cukor 7.12 g Só 2.67 g	Szénhidrát g Cukor g Só g
		  		  	       	

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcstea, Házi májkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Kakaó, Mákos kiskalács 100g, Margarin Delma	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Sajtos kifli (1db=44g), Kígyóborka	Gyümölcstea, Májusi csemege, Margarin Delma, Pikáns-tönkölyös rúd 100g, Paradicsom
		Energia: 441.00 Kcal / 1,843.38 KJ	Energia: 561.20 Kcal / 2,345.82 KJ	Energia: 584.33 Kcal / 2,442.50 KJ	Energia: 268.65 Kcal / 1,122.96 KJ	Energia: 445.81 Kcal / 1,863.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.89 g 12.25 g 5.81 g	15.80 g 19.89 g 8.80 g	20.17 g 17.68 g 7.72 g	10.46 g 19.07 g 7.65 g	15.79 g 11.64 g 4.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Tárkonyos csirke raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka , Alma	Sajtkrémleves, Sajtos cruton, Rozmaringos- citromos sült csirkecomb, Karottás rizs, Vitamin saláta	Daragaluska leves, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér, Múzliszelet (gyümölcsös)	Erdei gyümölcsleves, Csirkecs.jóasszony módra, Kusz-kusz	Fejtett bableves füst. tarja, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya 150 gr, Narancs
		Energia: 707.33 Kcal / 2,956.64 KJ	Energia: 1,042.08 Kcal / 4,355.89 KJ	Energia: 878.00 Kcal / 3,670.04 KJ	Energia: 737.47 Kcal / 3,082.62 KJ	Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.91 g 12.02 g 3.61 g	69.75 g 39.40 g 16.76 g	38.77 g 38.61 g 260.01 g	33.78 g 14.86 g 4.63 g	41.63 g 34.03 g 7.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	65.66 g 36.19 g 0.77 g	74.45 g 21.18 g 1.86 g	85.79 g 36.17 g 1.37 g	45.39 g 20.48 g 1.73 g	67.43 g 20.09 g 3.37 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok					





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Sertés szelet mustáros mártással , Párolt barnarizs			Diósmetélt, Mandarin			Curry-s joghurtos csirkemell, Petrezselymes rizs			Sertés sült , Párolt vegyes zöldkötet, Pirított burgonya					
		Energia: 755.73 Kcal / 3,158.95 KJ			Energia: 724.34 Kcal / 3,027.74 KJ			Energia: 670.25 Kcal / 2,801.65 KJ			Energia: 494.50 Kcal / 2,067.01 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
		32.67 g	21.86 g	5.59 g	19.13 g	21.26 g	2.43 g	37.32 g	14.79 g	2.28 g	23.93 g	20.76 g	8.24 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.69 g	1.98 g	0.89 g	111.21 g	35.24 g	0.26 g	86.93 g	1.79 g	0.77 g	42.48 g	4.95 g	0.24 g			
		 			 			 			   					
 																

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető	Vezető
--------	--------

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Gyümölcstea, Vajkrém (zöldfűszeres) 25%, Fokhagymás felvágott, Szezámagos zsemle (1db=54g)	Gyümölcsle (1l-es), Kockasajt 20g, Margarin Delma, Fűszeres háromszög ciabatta 70g, Paradicsom	Citromos tea, Álom sonka, Margarin Delma, Magos kenyér, Újhagyma
		Energia: 352.50 Kcal / 1,473.45 KJ	Energia: 409.99 Kcal / 1,713.76 KJ	Energia: 320.21 Kcal / 1,338.48 KJ	Energia: 699.49 Kcal / 2,923.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.05 g 6.15 g 3.35 g	9.93 g 17.25 g 8.85 g	10.46 g 10.17 g 4.12 g	32.21 g 11.94 g 1.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Gulyásleves, Tejbedara szórattal, Kakaó szórát, Narancs	Erőleves eperlevéllel, Pincepörkölt, Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves, Rántott hús, Kukoricás rizs	Zöldséges karfiollevés, Májás csirkeragu, Orsó tészta, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 744.13 Kcal / 3,110.46 KJ	Energia: 741.21 Kcal / 3,098.26 KJ	Energia: 1,018.80 Kcal / 4,258.58 KJ	Energia: 673.81 Kcal / 2,816.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.85 g 16.80 g 5.99 g	37.43 g 16.51 g 6.82 g	42.82 g 26.86 g 5.87 g	38.44 g 14.03 g 3.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		111.20 g 41.69 g 0.67 g	105.02 g 12.85 g 2.13 g	147.05 g 26.40 g 1.28 g	97.72 g 12.76 g 1.99 g



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Kolbászos lecsó, Párolt rizs	Házi hamburger, Friss vegyes saláta , Banán	Főtt virsli, Mustár (vödrös), Ketchup, Burgonyás kenyér	
		Energia: 696.15 Kcal / 2,909.91 KJ	Energia: 939.35 Kcal / 3,926.48 KJ	Energia: 500.78 Kcal / 2,093.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.60 g 29.40 g 7.49 g	38.11 g 26.15 g 10.72 g	25.22 g 23.82 g 9.28 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		128.58 g 29.43 g 2.28 g	130.96 g 47.06 g 3.34 g	41.16 g 10.10 g 3.58 g	g g g
					

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Turista felvágott, Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozskenyér	Kakaó, Cukros kiskalács 100g, Margarin Delma	Almalé (1l-es), Edámi sajt, 24% (Ammerland), Margarin Delma, Paradicsom, Fűszeres háromszög ciabatta 70g	Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár (vödrös), Kukoricás kenyér
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ	Energia: 459.53 Kcal / 1,920.84 KJ	Energia: 584.33 Kcal / 2,442.50 KJ	Energia: 436.91 Kcal / 1,826.28 KJ	Energia: 567.28 Kcal / 2,371.23 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
		14.70 g 6.00 g 3.30 g	11.77 g 15.93 g 6.47 g	20.17 g 17.68 g 7.72 g	17.46 g 14.52 g 7.67 g	21.59 g 22.16 g 9.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Stefánia vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	6, Pulykapaprikás, Kagyló tészta, Csemege uborka	Póréhagymaleves, Levesgyöngy, Rakott burgonya gazdagon, Vegyes vágott savanyúság	Tejfölös zöldbab leves, Fűszeres csirkecombfilé, Párolt rizs, Vitamin saláta	Bakonyi betyárleves , Reform piskóta kocka , Erdei gyümölcsöntet, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 850.20 Kcal / 3,553.84 KJ	Energia: 825.20 Kcal / 3,449.34 KJ	Energia: 1,086.17 Kcal / 4,540.19 KJ	Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 KJ	Energia: 906.85 Kcal / 3,790.63 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
		37.89 g 21.30 g 5.34 g	54.27 g 21.36 g 6.86 g	33.37 g 58.91 g 25.32 g	41.79 g 13.12 g 3.16 g	29.64 g 27.54 g 10.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Csikós sertéstokány, Párolt barnarizs, Kovászos uborka (édesítőszerrel)			Rizsfelfújtt, Erdei gyümölcs mártás			Csirkemáj rizottó, Céklasaláta			Főtt marhahús, Sóskamártás , Főtt burgonya 150 gr					
		Energia: 821.56 Kcal / 3,434.12 KJ			Energia: 626.75 Kcal / 2,619.82 KJ			Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 KJ			Energia: 480.84 Kcal / 2,009.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 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
		25.65 g	32.54 g	11.82 g	14.60 g	10.44 g	2.69 g	21.95 g	11.11 g	2.18 g	22.53 g	10.03 g	5.58 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.36 g	4.61 g	2.63 g	116.42 g	44.95 g	0.36 g	65.26 g	5.83 g	2.89 g	69.39 g	17.79 g	0.98 g	g	g	g
 			  						 							

.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Turista felvágott, Margarin Delma, Paprika, Pikáns- tönkölyös rúd 100g	Tejeskávét, Molnárka (1db=100g), Margarin Delma, Mini méz (1db=20g)	Gyümölcsstea, Párizsi, marha, Margarin Delma, Kígyóborka, Szezámagos zsemle (1db=54g)	Gyümölcslé (1l-es), Kockasajt 20g, Margarin Delma, Kaliforniai paprika (Bell paprika), Olivás ciabatta 90g
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 541.56 Kcal / 2,263.72 KJ	Energia: 942.58 Kcal / 3,939.98 KJ	Energia: 517.68 Kcal / 2,163.90 KJ	Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 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
		11.38 g 5.30 g 3.16 g	18.99 g 20.49 g 8.28 g	24.66 g 21.25 g 8.83 g	15.25 g 13.94 g 4.16 g	13.52 g 10.57 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Fahéjas szilvaleves , Borsos sertés tokány, Tésztaköret szarvacska, Csemege uborka	Tarhonyaleves zölds., Sült sonka szelet, Lencsefőzelék, Teljes kiörlésű kenyér	Csurgatott tojás leves, Dijoni csirkemell, Bulgur	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Levesgyöngy, Paprikás burgonya , Céklasaláta , Teljes kiörlésű kenyér	Sertésragu leves, Tejberizs kakaó szóráttal , Kakaó szórat
		Energia: 840.76 Kcal / 3,514.38 KJ	Energia: 826.92 Kcal / 3,456.53 KJ	Energia: 692.24 Kcal / 2,893.56 KJ	Energia: 878.36 Kcal / 3,671.54 KJ	Energia: 648.90 Kcal / 2,712.40 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
		30.88 g 24.36 g 8.47 g	46.69 g 19.63 g 7.23 g	39.71 g 17.84 g 3.91 g	25.87 g 32.18 g 12.97 g	28.09 g 21.40 g 8.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Párolt jázmin rizs, Párolt zöldköret	Stefánia vagdalt, Burgonyapüré	Magyaros pizza, Mandarin	Gyros tál salátával és pitával, Pirított burgonya 150 g											
		Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 Kj	Energia: 610.10 Kcal / 2,550.22 Kj	Energia: 1,236.92 Kcal / 5,170.33 Kj	Energia: 757.83 Kcal / 3,167.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 K										
		Fehérje 51.57 g	Zsír 16.47 g	T.Zsírsav 4.02 g	Fehérje 23.97 g	Zsír 22.59 g	T.Zsírsav 8.98 g	Fehérje 43.78 g	Zsír 48.10 g	T.Zsírsav 16.63 g	Fehérje 55.78 g	Zsír 19.82 g	T.Zsírsav 4.07 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsav g
		Szénhidrát 41.59 g	Cukor 2.83 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 71.77 g	Cukor 2.58 g	Só 0.62 g	Szénhidrát 150.39 g	Cukor 29.28 g	Só 6.35 g	Szénhidrát 78.18 g	Cukor 6.75 g	Só 3.05 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető	Vezető
--------	--------

dietetikus

Gazdaságvezető

