



Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)			Gyümölcsstea, Kockasajt, 20% (1db=20g), (Medve), Margarin Light, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kifli			Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Light, Paradicsom, Pikáns-tönkölyös rúd 100g			Kakaó, Margarin Light, Molnárka (1db=100g)			Gyümölcsstea, Margarin Light, Párizsi, marha, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 352.50 Kcal / 1,473.45 KJ			Energia: 435.72 Kcal / 1,821.31 KJ			Energia: 446.16 Kcal / 1,864.95 KJ			Energia: 527.81 Kcal / 2,206.25 KJ			Energia: 467.70 Kcal / 1,954.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.05 g	6.15 g	3.35 g	10.71 g	11.30 g	5.04 g	16.07 g	11.63 g	4.07 g	17.90 g	15.69 g	6.86 g	14.41 g	11.80 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.65 g	32.65 g	0.70 g	70.41 g	22.59 g	0.98 g	67.41 g	20.08 g	3.31 g	77.10 g	26.96 g	0.88 g	71.83 g	20.35 g	1.50 g		
1,7			1,7,12			1,12,(6),(7)			1,3,7			1,12,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Lencseleves kolbásszal, Grizes tészta, Barack öntet, Alma			Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék, Fasírt golyó, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros burgonyaleves, Csöbenschült húsos brokkoli, Narancs			Paradicsom leves, Rizses csirke, Vegyes vágott savanyúság (édesítőszerrel)			Meggyleves, Bajor sertés sült, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta		
		Energia: 1,055.93 Kcal / 4,413.79 KJ			Energia: 904.95 Kcal / 3,782.69 KJ			Energia: 735.25 Kcal / 3,073.35 KJ			Energia: 747.70 Kcal / 3,125.39 KJ			Energia: 728.12 Kcal / 3,043.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.58 g	25.44 g	7.61 g	33.79 g	38.86 g	13.41 g	32.42 g	37.51 g	14.86 g	26.50 g	19.11 g	5.94 g	30.78 g	21.25 g	7.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
169.49 g	51.89 g	2.56 g	104.77 g	11.71 g	2.25 g	57.64 g	16.65 g	1.26 g	110.62 g	29.26 g	2.18 g	92.83 g	28.53 g	1.40 g		
1,6,10,(3),(7),(9),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,9,12			1,7,(6),(8),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Zöldborsó főzelék, Főtt tojás			Gyros tál salátával és pitával, Mandarin			Paprikás sertés szelet, Kusz-kusz			Natúr csirkemell, Zöldséges köles					
		Energia: 321.84 Kcal / 1,345.29 KJ			Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ			Energia: 665.19 Kcal / 2,780.49 KJ			Energia: 436.93 Kcal / 1,826.37 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
		18.74 g	11.50 g	1.21 g	52.20 g	14.69 g	3.12 g	29.99 g	24.71 g	8.58 g	27.77 g	10.93 g	2.07 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.73 g	12.87 g	0.70 g	64.32 g	18.81 g	1.44 g	77.31 g	3.28 g	0.56 g	51.65 g	1.68 g	1.07 g	g	g	g		
1,3,7			1,7,12,(3),(6),(9),(10),(11)			1,7			(1),(3),(6),(7),(8),(9),(10),(11)			1,12,(6),(7),(10)				





## Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető





**Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Kukoricapehely (Corn flakes), Tej (3dl)			Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin Light, Sajtós kifli (1db=44g), Újhagyma			Tejeskávé, Mákos kiskalács 100g, Margarin Light			Gyümölcsstea, Házi májkrém, Rozskenyér, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Light, Paprika, Magos kenyér		
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ			Energia: 599.75 Kcal / 2,506.96 KJ			Energia: 620.11 Kcal / 2,592.06 KJ			Energia: 552.30 Kcal / 2,308.61 KJ			Energia: 576.90 Kcal / 2,411.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.70 g	6.00 g	3.30 g	26.96 g	8.86 g	2.37 g	19.88 g	17.52 g	7.61 g	14.20 g	19.12 g	8.79 g	19.31 g	25.00 g	6.90 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	91.73 g	43.48 g	3.12 g	95.32 g	44.25 g	1.36 g	77.93 g	21.17 g	1.88 g	66.90 g	20.24 g	1.42 g		
7	1,3,7,12,(6)			1,3,7			1,7,12,(6),(10)			1,12,(6),(7)						
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tárkonyos sertés raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka (édesítőszerrel)			Csurgatott tojás leves, Csirke gyros, Friss vegyes saláta , Joghurtos öntet, Pita			Zöldséges karalábéleves, Natúr pulykamell , Sajtmártás, Párolt rizs, Alma			Csontleves cérnametélttel, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)			Sütőtök krémleves, Pirított bacon, Csikós sertéstokány, Főtt burgonya, Céklasaláta (csemege), (szeletelt), (éde		
		Energia: 729.37 Kcal / 3,048.77 KJ			Energia: 579.31 Kcal / 2,421.52 KJ			Energia: 1,019.65 Kcal / 4,262.14 KJ			Energia: 995.17 Kcal / 4,159.81 KJ			Energia: 856.86 Kcal / 3,581.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.82 g	19.76 g	7.03 g	47.27 g	16.16 g	3.01 g	39.19 g	41.11 g	17.10 g	62.79 g	21.93 g	7.95 g	32.59 g	38.18 g	15.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.81 g	9.89 g	2.59 g	57.44 g	8.91 g	2.53 g	119.72 g	17.87 g	1.81 g	135.45 g	18.32 g	2.10 g	88.65 g	10.73 g	2.19 g		
1,7,10	1,3,7,10,(6),(9),(11)			1,4,7,9			1,5,6,7,8,9			1,7,(5),(8),(11)						
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Marhapörkölt, Bulgur			Szerpenyős burgonya 250g, Céklasaláta (csemege), (szeletelt), (éde			Házi hamburger, Friss vegyes saláta			Baconba göngyölt csirkemáj, Párolt rizs					
		Energia: 616.94 Kcal / 2,578.81 KJ			Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 KJ			Energia: 838.43 Kcal / 3,504.64 KJ			Energia: 633.71 Kcal / 2,648.91 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
		39.40 g	15.46 g	4.26 g	8.11 g	5.57 g	2.27 g	43.43 g	27.79 g	10.82 g	29.80 g	19.41 g	6.17 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.77 g	8.60 g	0.78 g	56.85 g	6.61 g	1.42 g	91.20 g	18.26 g	4.45 g	83.43 g	1.65 g	1.13 g	g	g	g		







Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Gabonapehely (fahéjas)			Gyümölcstea, Füstölt sajt, 45% (Karaván), Margarin Light, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle			Citromos tea, Margarin Light, Álom sonka, Olivás ciabatta 90g, Paprika			Tejeskávé, Mákos kiskalács 100g			Citromos tea, Házi körözött túró, Rubin csavart rúd (fűsz) 100g		
		Energia: 468.20 Kcal / 1,957.08 Kj			Energia: 476.30 Kcal / 1,990.93 Kj			Energia: 397.78 Kcal / 1,662.72 Kj			Energia: 584.11 Kcal / 2,441.58 Kj			Energia: 475.12 Kcal / 1,986.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.68 g	7.33 g	3.79 g	15.29 g	12.58 g	6.22 g	15.39 g	5.98 g	1.48 g	19.78 g	13.52 g	6.41 g	20.65 g	9.79 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.63 g	45.87 g	0.91 g	79.05 g	28.75 g	1.37 g	70.05 g	20.20 g	1.88 g	95.22 g	44.25 g	1.20 g	75.36 g	23.88 g	1.49 g		
1,2,7,(5),(6),(11)			1,7,12			1,12,(6),(7)			1,3,7			1,7,12,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Palócleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos metélt, Mákos metélt, Narancs			Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sült kolbász , Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves levesgyönggyel, Levesgyöngy, Rántott hús, Kukoricás jázminrizs, Vitamin saláta			Tejfölös Karfiolleves , Pincepörkölt, Csemege uborka (édesítőszerrel)			Fahéjas almaleves , Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Mandarin		
		Energia: 1,078.38 Kcal / 4,507.63 Kj			Energia: 942.79 Kcal / 3,940.86 Kj			Energia: 1,080.53 Kcal / 4,516.62 Kj			Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 Kj			Energia: 955.82 Kcal / 3,995.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.37 g	26.84 g	7.44 g	42.52 g	45.94 g	15.07 g	43.92 g	38.47 g	12.21 g	22.60 g	19.78 g	9.25 g	36.41 g	17.82 g	5.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
165.30 g	41.70 g	1.57 g	84.21 g	20.41 g	4.28 g	133.29 g	10.48 g	3.18 g	75.34 g	11.26 g	2.90 g	145.47 g	53.76 g	0.96 g		
1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9,12			1,7,9,10			1,7,(3),(10)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Húsos-brokkolis rakott tészta			Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldsöket			Sajtropogós, Brokkoli főzelék			Sárgaborsó főzelék, Főtt virsli					
		Energia: 593.70 Kcal / 2,481.67 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 Kj			Energia: 664.34 Kcal / 2,776.94 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
		41.83 g	10.95 g	5.32 g	25.56 g	10.12 g	2.73 g	20.64 g	42.57 g	15.77 g	34.76 g	24.84 g	10.10 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.79 g	7.51 g	0.61 g	8.98 g	5.13 g	1.28 g	53.93 g	10.74 g	1.49 g	75.45 g	0.50 g	3.01 g	g	g	g		
1,7			7,(1),(3),(6),(9),(10),(11)			1,3,7,(9),(10),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7,12,(6)				





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)			Gyümölcsstea, Házi májkrém, Paradicsom, Pikáns-tönkölyös rúd 100g		
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 Kj			Energia: 543.91 Kcal / 2,273.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	18.28 g	19.73 g	8.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.03 g	17.84 g	0.51 g	69.97 g	20.92 g	3.89 g		
		1,2,7,(5),(6),(11)			1,7,12,(6),(10)		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fejtett bableves füst. tarja, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejberizs kakaó szórattal , Mákos metélt			Zöldséges csontleves csigatésztával, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 878.67 Kcal / 3,672.84 Kj			Energia: 752.25 Kcal / 3,144.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.15 g	26.89 g	10.46 g	41.96 g	35.80 g	257.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122.70 g	26.44 g	3.42 g	60.56 g	13.73 g	5.63 g		
		1,6,7,9			1,7,9,12,(3),(6)		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Paprikásburgonya virslivel , Káposztasaláta (édesítőszerrel)			Főtt marhahús, Meggymártás, Főtt burgonya		
		Energia: 618.46 Kcal / 2,585.16 Kj			Energia: 474.99 Kcal / 1,985.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.39 g	26.24 g	10.51 g	22.38 g	8.85 g	4.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.00 g	10.35 g	3.54 g	71.21 g	23.48 g	0.74 g		
		(1),(6),(7),(10)			7,(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

