



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Csipkebogyó tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Pikáns-tönkölyös rúd 100g	Citromos tea, Kockasajt 20g, Margarin, Vizes zsemle, Paradicsom	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 365.96 Kcal / 1,529.71 KJ	Energia: 487.39 Kcal / 2,037.29 KJ	Energia: 412.90 Kcal / 1,725.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	21.92 g 19.21 g 7.50 g	13.61 g 12.95 g 6.80 g	14.89 g 12.56 g 3.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Kertészleves , Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Narancs	Daragaluska leves, Finomfőzelék , Fűszeres sertéscsík, Teljes kiörlésű kenyér	Zöldséges brokkolileves, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka	Csicsderiborsó krémleves, Levesgyöngy, Csirke gyros, Friss vegyes saláta , Joghurtos öntet, Pita
		Energia: 875.02 Kcal / 3,657.58 KJ	Energia: 887.48 Kcal / 3,709.67 KJ	Energia: 589.55 Kcal / 2,464.32 KJ	Energia: 763.77 Kcal / 3,192.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42.78 g 23.91 g 9.09 g	42.89 g 30.08 g 11.64 g	29.42 g 15.86 g 4.86 g	48.01 g 25.16 g 8.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Csipkebogyó tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Pikáns-tönkölyös rúd 100g	Citromos tea, Kockasajt 20g, Margarin, Vizes zsemle, Paradicsom	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 365.96 Kcal / 1,529.71 KJ	Energia: 487.39 Kcal / 2,037.29 KJ	Energia: 412.90 Kcal / 1,725.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	21.92 g 19.21 g 7.50 g	13.61 g 12.95 g 6.80 g	14.89 g 12.56 g 3.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Kertészleves , Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Narancs	Daragaluska leves, Finomfőzelék , Fűszeres sertéscsík, Teljes kiörlésű kenyér	Zöldséges brokkolileves, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka	Csicsderiborsó krémleves, Levesgyöngy, Csirke gyros, Friss vegyes saláta , Joghurtos öntet, Pita
		Energia: 875.02 Kcal / 3,657.58 KJ	Energia: 887.48 Kcal / 3,709.67 KJ	Energia: 589.55 Kcal / 2,464.32 KJ	Energia: 763.77 Kcal / 3,192.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42.78 g 23.91 g 9.09 g	42.89 g 30.08 g 11.64 g	29.42 g 15.86 g 4.86 g	48.01 g 25.16 g 8.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)				Finomság csirkemájjal , Karaván füstölt sajt snack, Mini margarin, Burgonyás tökmagos sajtos kocka 120g, Ásványvíz (0,5l-es), (szénsavmentes), Alma								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 11,726.89 Kcal / 49,018.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
											    		
	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Rakott karfiol árpagyönggyel, Alma	Édes-savanyú csirkeragu, Kusz-kusz	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya 150 gr									
		Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 Kj			Energia: 609.69 Kcal / 2,548.50 Kj			Energia: 492.25 Kcal / 2,057.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.92 g	27.44 g	13.01 g	31.66 g	9.79 g	1.49 g	27.55 g	16.27 g	1.87 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.96 g	18.19 g	0.14 g	92.89 g	16.56 g	1.97 g	51.12 g	4.71 g	1.18 g	g	g	g
		 			     			  					





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Csipkebogyó tea, Főtt virslis, Ketchup, Mustár (vödrös), Sajtos kifli (1db=44g)	Tejeskávé, Mákos kiskalács 100g, Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)	Kakaó, Briós (1db=100g), Margarin Delma	Gyümölcsstea, Margarin Delma, Paprikás szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 442.24 Kcal / 1,848.56 KJ	Energia: 688.12 Kcal / 2,876.34 KJ	Energia: 541.31 Kcal / 2,262.68 KJ	Energia: 488.10 Kcal / 2,040.26 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	21.42 g 22.38 g 10.01 g	20.27 g 17.52 g 7.61 g	18.58 g 15.55 g 6.80 g	15.11 g 18.94 g 6.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Csontleves csigatésztával, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos tonhalas penne	Csurgatott tojás leves, Sajtmártásos csirkemell csíkok, Párolt jázmin rizs	Narancslé (1l-es) 100%, Burgonya főzelék, Fokhagy.pulykacsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Frankfurti leves, Reform piskóta kocka , Csokoládé öntet, Narancs
		Energia: 742.81 Kcal / 3,104.95 KJ	Energia: 669.42 Kcal / 2,798.18 KJ	Energia: 770.32 Kcal / 3,219.94 KJ	Energia: 722.93 Kcal / 3,021.85 KJ	Energia: 934.99 Kcal / 3,908.26 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
		47.98 g 20.04 g 9.08 g	31.46 g 16.85 g 4.29 g	34.41 g 28.86 g 11.90 g	19.05 g 16.89 g 6.83 g	27.64 g 24.90 g 9.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)	84.29 g 26.32 g 0.96 g	95.86 g 7.69 g 0.89 g	93.74 g 4.21 g 1.33 g	117.95 g 35.51 g 0.78 g	144.14 g 77.76 g 2.61 g





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)					Cukros kiskalács 100g, Mini dzsem (1db=30g), Mini margarin, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g), Ásványvíz (0,5l-es), (szénsavmentes)											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,067.75 Kcal / 4,463.20 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g	
	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Bácskai rizseshús, Kovászos uborka	Cézársaláta , Natúr csirkemell, Pirított burgonya 150 g			Rakott karfiol , Narancs			Csirkepaprikás, Galuska , Uborka saláta								
		Energia: 531.31 Kcal / 2,220.88 Kj			Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 Kj			Energia: 553.55 Kcal / 2,313.84 Kj			Energia: 657.56 Kcal / 2,748.60 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
		17.04 g	17.14 g	6.04 g		38.49 g	18.56 g	6.03 g		23.85 g	27.51 g	15.03 g		37.77 g	16.97 g	4.59 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		82.31 g	6.61 g	1.62 g		64.52 g	11.45 g	2.79 g		45.61 g	17.89 g	1.05 g		90.17 g	9.71 g	1.74 g	





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcstea, Házi májkrém, Rubin csavart rúd (fűsz) 100g, Újhabyma	Kakaó, Nagy fonott kalács, Margarin Delma, Mini méz (1db=20g)	Gyümölcstea, Házi sonkakrém , Paprika, Sajtos kifli (1db=44g)	Csipkebogyó tea, Trappista sajt, 45% (18%- os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Kígyóborka, Fűszeres háromszög ciabatta 70g
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 852.77 Kcal / 3,564.58 KJ	Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 413.77 Kcal / 1,729.56 KJ	Energia: 338.86 Kcal / 1,416.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.56 g 13.25 g 6.19 g	32.68 g 20.91 g 8.38 g	20.60 g 18.74 g 8.16 g	16.31 g 16.41 g 7.61 g	16.53 g 12.07 g 6.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Sertésragu leves, Gránátos kocka, Csemege uborka	Csontleves eperlevéllel, Zöldborsó főzelék, Sertés vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Sajtos cruton, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal szelet, Petrezselymes burgonya, Tartármártás	Alföldi gulyásleves, Grizes tészta , Barack öntet, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 700.08 Kcal / 2,926.33 KJ	Energia: 1,054.57 Kcal / 4,408.10 KJ	Energia: 815.07 Kcal / 3,406.99 KJ	Energia: 919.12 Kcal / 3,841.92 KJ	Energia: 963.93 Kcal / 4,029.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.40 g 16.50 g 5.11 g	55.18 g 37.31 g 11.90 g	27.30 g 30.65 g 12.62 g	27.55 g 39.77 g 14.06 g	31.60 g 16.89 g 4.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





.....

Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető