



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		péntek												
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Narancslé (1l-es) 100%, Trappista sajt, 45% (18%- os ÁFA), (Aro), Kifli (1db=44g), Margarin Delma, Kígyóborka												
		Energia: 499.44 Kcal / 2,087.66 KJ												
		<table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>16.71 g</td><td>15.57 g</td><td>7.27 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>71.80 g</td><td>24.20 g</td><td>1.21 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	16.71 g	15.57 g	7.27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	71.80 g	24.20 g	1.21 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav										
		16.71 g	15.57 g	7.27 g										
Szénhidrát	Cukor	Só												
71.80 g	24.20 g	1.21 g												
														
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Csontleves eperlevéllel, Lecsós pulykatokány, Bulgur												
		Energia: 778.33 Kcal / 3,253.42 KJ												
		<table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>47.16 g</td><td>18.56 g</td><td>5.16 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>100.22 g</td><td>14.01 g</td><td>0.97 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	47.16 g	18.56 g	5.16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	100.22 g	14.01 g	0.97 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav										
		47.16 g	18.56 g	5.16 g										
Szénhidrát	Cukor	Só												
100.22 g	14.01 g	0.97 g												
														

.....

Élelmezés

vezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Gyümölcsstea, Kenőmájas (sertés), (Kedvenc Ízek), Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tejeskávé, Prágai sonka, Margarin Delma, Paprika, Sajtos kifli (1db=44g)	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár (vödrös), Ketchup, Burgonyás kenyér	Tej (3dl), Túrós ökörszem (1db=100g)
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 447.50 Kcal / 1,870.55 KJ	Energia: 401.90 Kcal / 1,679.94 KJ	Energia: 567.44 Kcal / 2,371.90 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 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	13.43 g 9.10 g 3.86 g	19.11 g 10.54 g 4.78 g	25.08 g 23.36 g 9.26 g	26.50 g 17.95 g 9.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Zöldséges karalábéleves, Milánói szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Őszibarack	Daragaluska leves, Finomfőzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Sertésragu leves, Piskótakocka, Csokoládé öntet	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka
		Energia: 828.74 Kcal / 3,464.13 KJ	Energia: 1,070.52 Kcal / 4,474.77 KJ	Energia: 710.44 Kcal / 2,969.64 KJ	Energia: 1,137.64 Kcal / 4,755.34 KJ	Energia: 950.72 Kcal / 3,974.01 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
		39.17 g 23.37 g 8.74 g	46.81 g 36.32 g 13.48 g	18.79 g 20.48 g 8.04 g	32.77 g 44.19 g 16.67 g	30.11 g 51.60 g 22.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	19.04 g 17.85 g 0.52 g	73.65 g 20.87 g 1.37 g	57.05 g 29.24 g 1.95 g	58.76 g 28.86 g 3.20 g	74.75 g 26.15 g 1.12 g



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Hentes tokány, Párolt barnarizs			Göngyölt sertésszelet, Károlyi saláta			Mustáros pulykamell, Párolt jázmin rizs, Párolt vegyes zöldköret			Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré					
		Energia: 665.20 Kcal / 2,780.54 Kj			Energia: 536.28 Kcal / 2,241.65 Kj			Energia: 422.17 Kcal / 1,764.67 Kj			Energia: 619.90 Kcal / 2,591.18 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
		22.31 g	17.86 g	5.04 g	26.70 g	25.34 g	7.53 g	26.23 g	13.68 g	2.08 g	53.29 g	18.07 g	6.08 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.39 g	2.03 g	1.34 g	43.52 g	9.50 g	2.17 g	43.79 g	3.96 g	1.19 g	52.34 g	2.01 g	0.78 g	g	g	g
		   			   			   								
						 										

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető	Vezető
--------	--------

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl), Gabonapehely (fahéjas)	Gyümölcstea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Kaliforniai paprika (Bell paprika), Sajtós kifli (1db=44g)	Tejeskávé, Molnárka (1db=100g), Margarin Delma	Csipkebogyó tea, Csirkemell sonka,23,5%(Debreceni), (Kedv, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Kukoricás kenyér	Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Olivás ciabatta 90g, Paradicsom
		Energia: 468.20 Kcal / 1,957.08 KJ	Energia: 331.30 Kcal / 1,384.83 KJ	Energia: 876.98 Kcal / 3,665.78 KJ	Energia: 388.75 Kcal / 1,624.98 KJ	Energia: 527.39 Kcal / 2,204.49 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
		15.68 g 7.33 g 3.79 g	8.60 g 11.62 g 4.20 g	24.60 g 21.25 g 8.83 g	16.44 g 12.06 g 4.08 g	17.45 g 19.46 g 6.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Csurgatott tojás leves, Burgonya főzelék, Sült kolbász , Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva (besztercei)	Csicsderiborsó krémleves, Sajtós cruton, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta , Pita	Tejfölös gombaleves , Pulyka pörkölt, Kagyló tészta, Uborka saláta	Karfiollevés vajasgaluskával, Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Tartármártás	Lebbencsleves, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Köles, Alma
		Energia: 1,031.24 Kcal / 4,310.58 KJ	Energia: 825.21 Kcal / 3,449.38 KJ	Energia: 723.91 Kcal / 3,025.94 KJ	Energia: 963.84 Kcal / 4,028.85 KJ	Energia: 752.62 Kcal / 3,145.95 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
		35.72 g 46.16 g 18.10 g	54.05 g 24.43 g 8.57 g	39.51 g 15.13 g 3.59 g	29.06 g 43.21 g 13.36 g	38.83 g 17.84 g 5.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Csirkemell roston , Párolt vegyes zöldköret, Bulgur	Rakott karfiol	Sertés vagdalt , Párolt rizs kukoricával	Fűszeres húsgolyók, Francia saláta												
		Energia: 403.32 Kcal / 1,685.88 KJ	Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 KJ	Energia: 715.01 Kcal / 2,988.74 KJ	Energia: 644.73 Kcal / 2,694.97 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	
		25.59 g	12.09 g	1.86 g	22.65 g	27.51 g	15.03 g	23.35 g	21.05 g	5.01 g	24.11 g	43.25 g	16.92 g		g		g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		43.03 g	4.26 g	0.84 g	28.61 g	9.09 g	1.04 g	102.89 g	2.70 g	2.61 g	36.56 g	19.94 g	1.64 g		g		g

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Citromos tea, Házi körözött túró, Paprika, Pikáns-tönkölyös rúd 100g	Kakaó, Nagy fonott kalács, Margarin Delma	Gyümölcstea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóborka, Rubin csavart rúd (fűsz) 100g	Citromos tea, Párizsi, marha, Margarin Delma, Újhagyma, Fűszeres háromszög ciabatta 70g
		Energia: 361.00 Kcal / 1,508.98 KJ	Energia: 471.82 Kcal / 1,972.21 KJ	Energia: 550.00 Kcal / 2,299.00 KJ	Energia: 753.64 Kcal / 3,150.22 KJ	Energia: 650.86 Kcal / 2,720.59 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
		14.55 g 10.25 g 5.05 g	24.55 g 9.07 g 5.50 g	20.54 g 18.74 g 8.16 g	28.79 g 15.28 g 1.40 g	27.78 g 11.31 g 3.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Palócleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva töltelékű nudli, Fahéjas szórat	Tarhonyaleves zölds., Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Őszibarack	Májgaluska leves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Pirított kenyérkocka , Csőbensült húsos brokkoli, Szilva (besztercei)	Csontleves cérnametéllel, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya 150 gr
		Energia: 1,198.06 Kcal / 5,007.89 KJ	Energia: 768.48 Kcal / 3,212.25 KJ	Energia: 743.21 Kcal / 3,106.62 KJ	Energia: 785.35 Kcal / 3,282.76 KJ	Energia: 697.62 Kcal / 2,916.05 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
		35.63 g 24.53 g 8.72 g	34.13 g 12.29 g 2.58 g	38.59 g 28.51 g 11.00 g	34.12 g 39.89 g 16.81 g	46.42 g 19.87 g 8.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	51.80 g 30.75 g 0.65 g	70.70 g 23.92 g 2.76 g	73.60 g 34.80 g 1.45 g	122.67 g 20.09 g 2.68 g	98.53 g 43.05 g 3.06 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Palócleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva töltelékű nudli, Fahéjas szórat	Tarhonyaleves zölds., Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Őszibarack	Májgaluska leves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Pirított kenyérkocka , Csőbensült húsos brokkoli, Szilva (besztercei)	Csontleves cérnametéllel, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya 150 gr
		Energia: 1,198.06 Kcal / 5,007.89 KJ	Energia: 768.48 Kcal / 3,212.25 KJ	Energia: 743.21 Kcal / 3,106.62 KJ	Energia: 785.35 Kcal / 3,282.76 KJ	Energia: 697.62 Kcal / 2,916.05 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
		35.63 g 24.53 g 8.72 g	34.13 g 12.29 g 2.58 g	38.59 g 28.51 g 11.00 g	34.12 g 39.89 g 16.81 g	46.42 g 19.87 g 8.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	202.25 g 50.20 g 3.67 g	125.60 g 8.71 g 0.96 g	77.05 g 10.88 g 1.75 g	65.94 g 10.76 g 1.60 g	78.57 g 30.29 g 1.01 g



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Curry-s csirke, Párolt jázmin rizs	Csikós pulyka tokány, Kusz-kusz	Pásztor tarhonya, Vegyes vágott savanyúság	Tejszínes-gombás halragu , Tésztaköret penne	
		Energia: 562.32 Kcal / 2,350.50 KJ	Energia: 594.57 Kcal / 2,485.30 KJ	Energia: 951.51 Kcal / 3,977.31 KJ	Energia: 571.94 Kcal / 2,390.71 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
		37.21 g 10.42 g 2.86 g	35.48 g 13.76 g 5.21 g	31.55 g 52.66 g 15.19 g	19.73 g 13.53 g 3.51 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.91 g 0.68 g 0.84 g	81.21 g 6.03 g 0.09 g	79.62 g 6.73 g 4.56 g	90.22 g 2.07 g 2.87 g	g g g

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Pannónia sajt, Margarin Delma, Paracicsom, Olivás ciabatta 90g	Csipkebogyó tea, Házi mediterrán halkrém, Paprika, Pikáns-tönkölyös rúd 100g	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Rubin csavart rúd (fűsz) 100g	Citromos tea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Kaliforniai paprika (Bell paprika), Burgonyás kenyér
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ	Energia: 398.05 Kcal / 1,663.85 KJ	Energia: 602.62 Kcal / 2,518.95 KJ	Energia: 410.07 Kcal / 1,714.09 KJ	Energia: 416.25 Kcal / 1,739.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.70 g 6.00 g 3.30 g	18.27 g 13.77 g 6.65 g	23.68 g 30.85 g 8.56 g	16.69 g 18.52 g 7.00 g	14.19 g 12.89 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Lencseleves füstölt hússal, Mákos metélt, Diós szórát, Mákos metélt, Alma	Francia hagymaleves , Levesgyöngy, Bakonyi sertésragu, Bulgur	Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék , Fokhagymás csirke csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva (besztercei)	Paradicsom leves, Vasi pecsenye, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta	Kertészleves , Sokmagvas rántott halszelet, Párolt jászmin rizs, Remulad mártás
		Energia: 1,250.17 Kcal / 5,225.71 KJ	Energia: 1,027.56 Kcal / 4,295.20 KJ	Energia: 805.35 Kcal / 3,366.36 KJ	Energia: 719.69 Kcal / 3,008.30 KJ	Energia: 1,114.86 Kcal / 4,660.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.33 g 44.12 g 9.62 g	33.44 g 44.28 g 16.91 g	45.04 g 17.02 g 5.90 g	31.97 g 14.89 g 4.71 g	37.85 g 46.95 g 12.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	168.92 g 64.87 g 2.43 g	109.36 g 9.61 g 1.02 g	98.34 g 7.70 g 1.79 g	103.09 g 32.37 g 1.89 g	128.24 g 11.24 g 1.85 g



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Főtt burgonya, Sós kamártás , Natúr csirkemell			Borsos marhatokány, Párolt rizs, Narancs			Carbonara spagetti			Lecsós sertésragu , Bulgur					
		Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ			Energia: 643.20 Kcal / 2,688.58 KJ			Energia: 498.68 Kcal / 2,084.48 KJ			Energia: 546.70 Kcal / 2,285.21 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
		28.99 g	11.09 g	5.01 g	26.98 g	12.04 g	2.96 g	28.69 g	13.12 g	4.27 g	23.17 g	15.55 g	4.49 g		g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.11 g	18.49 g	1.19 g	102.98 g	10.97 g	0.79 g	67.76 g	1.51 g	2.71 g	74.13 g	1.70 g	0.51 g		g	g
   						  										

• • • • •

• • • • •

* * *

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

