



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Pulyka pizzasonka, Margarin Delma, Retek (hónapos), Sajtos Kocka	Tejeskávé, Edámi sajt, 24% (Ammerland), Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Gyümölcstea, Molnárka (1db=100g), Mini margarin, Mini dzsem (1db=30g)	Gyümölcsle (1l-es), Házi körözött túró, Szezámagos zsemle (1db=54g), Kígyóuborka
		Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ	Energia: 4,747.58 Kcal / 19,844.88 KJ	Energia: 590.38 Kcal / 2,467.79 KJ	Energia: 856.15 Kcal / 3,578.71 KJ	Energia: 548.08 Kcal / 2,290.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.80 g 6.45 g 3.39 g	68.78 g 333.44 g 91.32 g	25.80 g 16.85 g 8.73 g	15.50 g 19.74 g 6.82 g	23.84 g 14.40 g 6.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.91 g 20.27 g 0.91 g	362.05 g 20.17 g 20.71 g	82.38 g 28.78 g 1.24 g	150.47 g 46.84 g 0.82 g	80.52 g 21.83 g 0.85 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tavaszi zöldségleves, Carbonara spagetti , Reszelt sajt, Narancs	Tarhonyaleves zölds., Zöldbabfőzelék, Harcsafasírt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Daragaluska leves, Karottás rizseshús, Csemege uborka	Zöldséges karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Túró rudi	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tartármártás
		Energia: 782.60 Kcal / 3,271.27 KJ	Energia: 816.88 Kcal / 3,414.56 KJ	Energia: 883.94 Kcal / 3,694.87 KJ	Energia: 649.57 Kcal / 2,715.20 KJ	Energia: 1,228.62 Kcal / 5,135.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.01 g 25.62 g 9.99 g	32.34 g 21.57 g 6.89 g	37.42 g 28.70 g 11.40 g	24.94 g 28.17 g 11.68 g	30.51 g 74.82 g 37.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.84 g 9.39 g 2.99 g	117.79 g 17.96 g 2.31 g	96.05 g 7.90 g 2.34 g	66.49 g 28.83 g 0.72 g	104.70 g 8.11 g 5.70 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Paprikás burgonya , Csemege uborka , Alma	Házi hamburger, Friss vegyes saláta	Majorannás csirkemáj, Bulgur, Párolt zöldkötet	Pásztor tarhonya, Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 512.04 Kcal / 2,140.33 KJ	Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ	Energia: 573.75 Kcal / 2,398.28 KJ	Energia: 951.51 Kcal / 3,977.31 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
		15.88 g 18.10 g 127.68 g	36.11 g 26.15 g 10.72 g	30.34 g 25.18 g 6.48 g	31.55 g 52.66 g 15.19 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.48 g 16.43 g 3.15 g	84.96 g 20.66 g 2.52 g	46.68 g 5.35 g 0.63 g	79.62 g 6.73 g 2.59 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Tartós kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóborka, Magos kenyér	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Félbarna kenyér	Házi sonkakrém, Újhagyma, Kornspitz kifli (1db=44g), Citromos tea	Tej (3dl), Háziogyorókrém, Molnárka (1db=100g)
		Energia: 411.55 Kcal / 1,720.28 Kj	Energia: 545.05 Kcal / 2,278.31 Kj	Energia: 536.70 Kcal / 2,243.41 Kj	Energia: 818.00 Kcal / 3,419.24 Kj	Energia: 1,184.47 Kcal / 4,951.08 Kj
		Fehérje 16.39 g Zsír 18.44 g T.Zsír 7.22 g	Fehérje 20.77 g Zsír 18.61 g T.Zsír 3.60 g	Fehérje 17.99 g Zsír 19.24 g T.Zsír 7.22 g	Fehérje 37.32 g Zsír 18.40 g T.Zsír 7.48 g	Fehérje 30.20 g Zsír 40.18 g T.Zsír 15.85 g
		Szénhidrát 76.59 g Cukor 20.21 g Só 2.37 g	Szénhidrát 66.36 g Cukor 20.37 g Só 0.44 g	Szénhidrát 71.00 g Cukor 20.24 g Só 2.10 g	Szénhidrát 112.21 g Cukor 43.59 g Só 4.47 g	Szénhidrát 171.51 g Cukor 71.52 g Só 1.13 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tárkonyos sertés raguleves, Morzsás nudli, Barack öntet, Banán	Csontleves csigatésztával, Főtt sertésszelet, Meggy mártás, Főtt burgonya	Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék, Fokhagymás pulykacskók, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonya leves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Káposztasaláta (édesítőszerrel)	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Pírtott kenyérbocok, Vega zöldséggolyó 15-18évÚJ, Barna mártás, Bulgur, Banán
		Energia: 1,274.83 Kcal / 5,328.79 Kj	Energia: 753.21 Kcal / 3,148.42 Kj	Energia: 650.61 Kcal / 2,719.55 Kj	Energia: 943.08 Kcal / 3,942.07 Kj	Energia: 1,281.08 Kcal / 5,354.91 Kj
		Fehérje 36.67 g Zsír 24.65 g T.Zsír 6.34 g	Fehérje 48.16 g Zsír 20.04 g T.Zsír 9.08 g	Fehérje 46.58 g Zsír 18.84 g T.Zsír 5.88 g	Fehérje 64.67 g Zsír 23.93 g T.Zsír 4.43 g	Fehérje 33.37 g Zsír 54.14 g T.Zsír 15.09 g
		Szénhidrát 220.30 g Cukor 67.09 g Só 5.91 g	Szénhidrát 86.59 g Cukor 28.62 g Só 0.47 g	Szénhidrát 73.67 g Cukor 11.21 g Só 2.03 g	Szénhidrát 105.73 g Cukor 12.19 g Só 1.96 g	Szénhidrát 163.25 g Cukor 36.30 g Só 2.93 g





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mustáros pulykamell, Kusz-kusz	Carbonara spagetti	Csirkemell sonka, Mini margarin, Kockasajt (Medve), Kígyóuborka, Burgonyás kenyér, Alma, Gyümölcslé (1l-es)	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	
		Energia: 579.38 Kcal / 2,421.81 Kj	Energia: 486.83 Kcal / 2,034.95 Kj	Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 Kj	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 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
		33.98 g 14.76 g 1.67 g	24.42 g 15.00 g 4.80 g	24.41 g 22.61 g 5.83 g	16.94 g 14.58 g 3.62 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.05 g 3.82 g 0.46 g	64.80 g 1.76 g 2.06 g	72.40 g 36.27 g 1.68 g	16.82 g 3.24 g 0.39 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Margarin Delma, Pannónia sajt, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tej (3dl), Túrós ökörszem (1db=100g)	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)								
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 518.69 Kcal / 2,168.12 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ								
		Fehérje 11.38 g	Zsír 5.30 g	T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 21.31 g	Zsír 16.59 g	T.Zsírsvav 8.43 g	Fehérje 26.50 g	Zsír 17.95 g	T.Zsírsvav 9.65 g	Fehérje 16.37 g	Zsír 10.13 g	T.Zsírsvav 4.86 g
		Szénhidrát 19.04 g	Cukor 17.85 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 70.21 g	Cukor 20.05 g	Só 1.16 g	Szénhidrát 74.75 g	Cukor 26.15 g	Só 1.12 g	Szénhidrát 81.11 g	Cukor 36.25 g	Só 0.91 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csurgatott tojás leves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Csicsderiborsó krémleves, Pirított zsemlekočka, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Őszibarack krémleves, Sokmagvas rántott halszelet, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Zöldborsó leves, Francia rakott burgonya, Narancs								
		Energia: 841.68 Kcal / 3,518.22 KJ	Energia: 876.38 Kcal / 3,663.27 KJ	Energia: 1,110.29 Kcal / 4,641.01 KJ	Energia: 728.09 Kcal / 3,043.42 KJ								
		Fehérje 31.03 g	Zsír 29.69 g	T.Zsírsvav 10.67 g	Fehérje 41.60 g	Zsír 25.47 g	T.Zsírsvav 9.14 g	Fehérje 34.43 g	Zsír 46.81 g	T.Zsírsvav 13.67 g	Fehérje 22.08 g	Zsír 20.63 g	T.Zsírsvav 10.00 g
		Szénhidrát 106.11 g	Cukor 14.93 g	Só 0.99 g	Szénhidrát 122.46 g	Cukor 11.08 g	Só 2.32 g	Szénhidrát 135.66 g	Cukor 21.77 g	Só 2.15 g	Szénhidrát 102.35 g	Cukor 16.15 g	Só 1.04 g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Párizsi pulykamell, Párolt vegyes zöldsöket	Gyümölcslé (0,2 l), Párizsi, baromfi Kedv., Mini margarin, Paprika, Rozsos kifli	Bácskai rizseshús, Káposztasaláta (édesítőszerrel)	
		Energia: 632.95 Kcal / 2,645.73 Kj	Energia: 755.64 Kcal / 3,158.58 Kj	Energia: 553.71 Kcal / 2,314.51 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 28.61 g Zsír 44.96 g T.Zsírsvav 6.80 g	Fehérje 22.43 g Zsír 38.28 g T.Zsírsvav 5.14 g	Fehérje 17.46 g Zsír 17.14 g T.Zsírsvav 6.04 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 21.94 g Cukor 6.58 g Só 1.29 g	Szénhidrát 88.84 g Cukor 21.35 g Só 2.10 g	Szénhidrát 87.42 g Cukor 11.72 g Só 1.10 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Gyümölcsstea, Házi májkrém, Paprika, Kifli (1db=44g)	Tejeskávé, Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Burgonyás kenyér	Molnárka (1db=100g), Gyümölcsjoghurt, poharas, 0% (150g)	Citromos tea, Margarin Delma, Kígyóborka, Fürdői füstölt sonka, Aszalt paradicsomos Ciabatta	
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 Kj	Energia: 552.74 Kcal / 2,310.45 Kj	Energia: 587.88 Kcal / 2,457.34 Kj	Energia: 708.70 Kcal / 2,962.37 Kj	Energia: 2,769.31 Kcal / 11,575.72 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		14.80 g 22.05 g 11.55 g	13.96 g 21.35 g 9.52 g	26.50 g 17.75 g 6.18 g	21.25 g 12.87 g 5.07 g	96.01 g 21.91 g 7.17 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.95 g 26.15 g 0.65 g	73.35 g 22.52 g 1.82 g	74.21 g 38.21 g 1.54 g	121.38 g 21.23 g 0.93 g	531.46 g 42.05 g 14.61 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves , Szilvatöltelékes gombóc, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Kertészleves , Finomfőzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bakonyi pulykaragu, Párolt rizs, Banán	Tejfölös Karfiolleves , Vasi pecsenye, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Négsajt leves, Levesgyöngy, Vegán Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Túrórudi	
		Energia: 1,156.51 Kcal / 4,834.21 Kj	Energia: 949.68 Kcal / 3,969.66 Kj	Energia: 1,069.93 Kcal / 4,472.31 Kj	Energia: 689.58 Kcal / 2,882.44 Kj	Energia: 1,113.68 Kcal / 4,655.18 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		34.68 g 26.52 g 9.37 g	39.89 g 31.83 g 9.46 g	33.49 g 31.13 g 13.13 g	32.01 g 20.95 g 8.92 g	48.98 g 43.12 g 24.17 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
187.15 g 32.05 g 2.99 g	117.48 g 20.16 g 1.63 g	158.69 g 33.46 g 1.15 g	78.91 g 10.16 g 1.64 g	130.64 g 31.33 g 2.35 g			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Hagymás sertés szelet, Friss vegyes saláta	Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtmártásos csirkemell csíkok, Tésztaköret penne	Zöldborsó főzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 285.92 Kcal / 1,195.15 Kj	Energia: 615.76 Kcal / 2,573.88 Kj	Energia: 739.13 Kcal / 3,089.56 Kj	Energia: 574.84 Kcal / 2,402.83 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 7.90 g Zsír 15.45 g T.Zsírsv 1.97 g	Fehérje 32.51 g Zsír 17.57 g T.Zsírsv 5.76 g	Fehérje 37.34 g Zsír 25.43 g T.Zsírsv 12.12 g	Fehérje 26.90 g Zsír 22.24 g T.Zsírsv 7.33 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 28.80 g Cukor 8.39 g Só 3.98 g	Szénhidrát 73.38 g Cukor 11.42 g Só 1.92 g	Szénhidrát 92.33 g Cukor 4.50 g Só 1.69 g	Szénhidrát 59.63 g Cukor 13.05 g Só 2.35 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

