



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Toast kenyér, Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l)	Citromos tea, Házi körözött túró, Retek (hónapos), Rozskenyér	Citromos tea, Füstölt sajt, 45% (Karaván), Margarin Delma, Paradicsom, Félbarna kenyér	Kakaó, Túrós táska (1db=100g)	Tejeskávét, Főtt tojás, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 798.85 Kcal / 3,339.19 KJ	Energia: 517.45 Kcal / 2,162.94 KJ	Energia: 466.25 Kcal / 1,948.93 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		31.36 g 19.55 g 7.65 g	21.97 g 10.14 g 6.61 g	16.17 g 12.03 g 6.02 g	19.74 g 10.04 g 3.16 g	38.62 g 26.95 g 6.41 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
123.15 g 67.49 g 3.18 g	82.60 g 24.13 g 0.86 g	79.08 g 28.45 g 1.59 g	65.20 g 27.80 g 1.08 g	83.34 g 29.10 g 1.73 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertésragu leves, Piskóta kocka, Csokoládé öntet, Alma	Zöldséges brokkolileves, Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Francia hagymaleves, Sajtos cruton, Bajor sertés sült, Főtt burgonya, Párolt káposzta	Tavaszi zöldségleves, Vadas marhatokány, Spagetti tészta	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Zöldségvagdalt 15-18 év Új, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	
		Energia: 493.07 Kcal / 2,061.03 KJ	Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ	Energia: 1,048.50 Kcal / 4,382.73 KJ	Energia: 768.12 Kcal / 3,210.74 KJ	Energia: 999.87 Kcal / 4,179.46 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		30.66 g 38.77 g 17.04 g	27.95 g 32.79 g 7.24 g	46.52 g 38.90 g 14.44 g	39.62 g 19.07 g 6.28 g	31.42 g 16.10 g 3.44 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
144.92 g 83.77 g 0.42 g	101.70 g 8.60 g 1.89 g	110.23 g 9.78 g 2.57 g	102.59 g 9.52 g 0.67 g	172.29 g 46.90 g 1.67 g			
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)						





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)					Tálcás sonka szelet, Mini margarin, Újhagyma, Kifli (1db=44g), 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: 920.87 Kcal / 3,849.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	59.10 g	24.66 g	6.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	103.56 g	24.60 g	6.59 g
		(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Reszelt sertés máj, Főtt burgonya	Sertés vagdalt, Hagymás törtburgonya	Marhapörkölt, Tarhonya köret, Vegyes vágott savanyúság	Cézársaláta, Aszalt paradicsomos Ciabatta										
	Energia: 522.65 Kcal / 2,184.68 KJ		Energia: 621.90 Kcal / 2,599.54 KJ	Energia: 642.57 Kcal / 2,685.94 KJ	Energia: 2,848.33 Kcal / 11,906.02 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
44.80 g	13.17 g		3.49 g	23.52 g	18.08 g	5.32 g	41.22 g	15.11 g	4.20 g	101.43 g	22.44 g	9.13 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54.96 g	4.73 g	2.14 g	84.35 g	2.65 g	0.76 g	92.02 g	14.11 g	2.67 g	546.85 g	33.45 g	14.81 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Citromos tea, Házi májkrém, Paradicsom, Vizes zsemle	Gyümölcsstea, Tömlős sajt (1db=100g) (Fino), Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Karamell, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Kígyóuborka, Sajtos bagett	Citromos tea, Soproni felvágott, Margarin Delma, Újhagyma, Olivás ciabatta 90g
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 556.09 Kcal / 2,324.46 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ	Energia: 538.47 Kcal / 2,250.80 KJ	Energia: 745.74 Kcal / 3,117.19 KJ
		Fehérje 15.76 g Zsír 6.69 g T.Zsír 3.47 g	Fehérje 14.60 g Zsír 19.04 g T.Zsír 8.68 g	Fehérje 18.99 g Zsír 26.68 g T.Zsír 18.42 g	Fehérje 22.43 g Zsír 13.44 g T.Zsír 5.14 g	Fehérje 31.23 g Zsír 12.93 g T.Zsír 3.61 g
		Szénhidrát 85.15 g Cukor 41.95 g Só 0.91 g	Szénhidrát 78.62 g Cukor 21.12 g Só 1.87 g	Szénhidrát 75.35 g Cukor 25.05 g Só 1.96 g	Szénhidrát 85.26 g Cukor 29.85 g Só 2.25 g	Szénhidrát 115.16 g Cukor 43.59 g Só 3.38 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldbableves, Paprikás burgonya, Vitamin saláta, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelt tésztaleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagymás sertés sült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrémeles, Kölesgolyó (18%-os ÁFA), Pulykaragu Budapest módra párolt rizszel, Párolt jázmin rizs	Fahéjas szilvaleves, Fűszeres pulykacskók, Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka	Zöldséges burgonya leves, Spenótos-sonkás rakott penne, Reszelt sajt, Narancs
		Energia: 775.48 Kcal / 3,241.51 KJ	Energia: 750.56 Kcal / 3,137.34 KJ	Energia: 900.95 Kcal / 3,765.97 KJ	Energia: 696.95 Kcal / 2,913.25 KJ	Energia: 883.38 Kcal / 3,692.53 KJ
		Fehérje 25.46 g Zsír 21.63 g T.Zsír 128.43 g	Fehérje 38.48 g Zsír 27.80 g T.Zsír 6.01 g	Fehérje 42.04 g Zsír 28.48 g T.Zsír 12.99 g	Fehérje 40.47 g Zsír 12.92 g T.Zsír 3.74 g	Fehérje 34.21 g Zsír 25.48 g T.Zsír 11.40 g
		Szénhidrát 117.44 g Cukor 16.55 g Só 2.94 g	Szénhidrát 86.71 g Cukor 23.31 g Só 1.95 g	Szénhidrát 110.24 g Cukor 11.25 g Só 1.79 g	Szénhidrát 98.09 g Cukor 33.44 g Só 2.45 g	Szénhidrát 129.44 g Cukor 20.39 g Só 1.41 g





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)	Kockasajt 20g, Mini margarin, Szezámmag. kifli , Paprika, Gyümölcslé (0,2 l)														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 667.60 Kcal / 2,790.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	11.86 g	30.26 g	10.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	84.76 g	24.66 g	1.44 g	
	 															
	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sárgaborsó főzelék, Sült virsli	Majorannás csirkemáj, Pirított zöldbab	Házi hamburger, Friss vegyes saláta	Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya , Céklasaláta	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Energia: 667.98 Kcal / 2,792.16 Kj			Energia: 561.12 Kcal / 2,345.48 Kj			Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 Kj			Energia: 668.26 Kcal / 2,793.33 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
33.56 g		25.90 g	9.63 g	32.13 g	32.18 g	9.42 g	36.11 g	26.15 g	10.72 g	28.82 g	29.66 g	11.07 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.17 g	0.50 g	2.80 g	26.27 g	2.58 g	1.51 g	84.96 g	20.66 g	2.52 g	62.03 g	4.60 g	1.41 g	g	g	g		
   				   				   								

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Kifli (1db=44g)	Citromos tea, Párizsi, marha, Margarin Delma, Kígyóborka, Sajtos Kocka	Gyümölcstea, Házi sonkakrém, Burgonyás kenyér, Újhagyma	Gyümölcslé (1l-es), Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 607.38 Kcal / 2,538.85 KJ	Energia: 4,744.88 Kcal / 19,833.60 KJ	Energia: 966.17 Kcal / 4,038.59 KJ	Energia: 471.00 Kcal / 1,968.78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	22.14 g	23.94 g	10.50 g	65.78 g	336.00 g	92.55 g	48.00 g	28.33 g	10.71 g	18.02 g	13.68 g	6.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.04 g	17.85 g	0.52 g	74.20 g	22.94 g	3.32 g	358.70 g	20.05 g	20.53 g	113.22 g	52.59 g	4.32 g	71.10 g	18.30 g	1.59 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Legényfogó leves, Túrótöltelikes gombóc, Tejfölös öntet, Alma	Csontleves zöldséggel, Chilis bab, Teljes kiőrlésű kenyér	Trópusi gyümölcsleves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta	Daragaluska leves, Halpaprikás, Kagyló tészta, Alma	Karfiol krémleves, Levesgyöngy, Párolt jázmin rizs, Tartármártás										
		Energia: 1,092.54 Kcal / 4,566.82 KJ	Energia: 767.95 Kcal / 3,210.03 KJ	Energia: 835.05 Kcal / 3,490.51 KJ	Energia: 1,010.61 Kcal / 4,224.35 KJ	Energia: 824.67 Kcal / 3,447.12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.15 g	39.58 g	21.43 g	47.05 g	23.83 g	8.23 g	59.19 g	16.79 g	3.93 g	43.76 g	35.95 g	13.94 g	12.64 g	39.43 g	17.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.81 g	30.67 g	3.21 g	81.60 g	15.67 g	2.17 g	96.82 g	34.83 g	1.04 g	118.06 g	21.30 g	0.94 g	102.16 g	9.17 g	1.83 g		
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)															





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)					Tálcás cs.szalámi (Finonimo), Mini margarin, Kockasajt 20g, Vizes zsemle, 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: 481.22 Kcal / 2,011.50 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	12.68 g	22.82 g	9.38 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	54.84 g	2.08 g	1.55 g		
		(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csirkepaprikás, Galuska , Uborka saláta	Sertés flekken, Pirított burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Húsos lasagne, Narancs	Mézes-chilis kukoricás csirke, Párolt barnarizs											
Energia: 657.56 Kcal / 2,748.60 Kj		Energia: 433.58 Kcal / 1,812.36 Kj		Energia: 728.69 Kcal / 3,045.92 Kj		Energia: 803.38 Kcal / 3,358.13 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			
37.77 g	16.97 g	4.59 g	14.85 g	8.94 g	2.50 g	27.59 g	32.83 g	12.05 g	36.63 g	16.46 g	3.03 g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
90.17 g	9.71 g	1.74 g	67.45 g	3.29 g	1.70 g	78.31 g	20.28 g	3.58 g	121.64 g	10.65 g	0.47 g	g	g	g			

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

