

Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Citromos tea, Kenőmájás Gyulai(1,6,10), Paprika, Toast kenyér[1]			Gyümölcstea, Sajtos Kocka[1,7,(6,12)], Csirkemell sonka(6), Margarin Delma, Paprika			Tejeskávé[1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Rozskenyér [1,(6,7)]			Kakaó[6,7], Briós (1db=100g)[1,3,7], Margarin Delma			Citromos tea, Főtt tojás [3], Margarin Delma, Rozsos kifli [1,3,7,(8,11)], Paprika		
		Energia: 470.02 Kcal / 1,964.68 KJ			Energia: 4,738.70 Kcal / 19,807.77 KJ			Energia: 746.36 Kcal / 3,119.78 KJ			Energia: 541.31 Kcal / 2,262.68 KJ			Energia: 748.53 Kcal / 3,128.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.02 g	11.23 g	4.85 g	68.58 g	333.41 g	91.25 g	32.34 g	26.82 g	12.50 g	18.58 g	15.55 g	6.80 g	26.91 g	31.04 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.76 g	20.01 g	2.31 g	359.86 g	20.17 g	20.75 g	92.24 g	37.39 g	4.07 g	80.49 g	52.52 g	0.87 g	83.64 g	20.49 g	1.70 g		
1,(6),(10)			1,7,(6),(12)			1,7,10,(6)			1,3,6,7			1,3,7,(8),(11)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Alföldi gulyásleves[9], Piskótakocka[1,3,7], Erdei gyümölcsöntet(12)			Csontleves zöldséggel[9], Zöldborsó főzelék[1,7], Harcsafasírt[1,3,4,(6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]			Gyümölcslé (1l-es), Rántott hús[1,3], Burgonyapüré[7], Őszibarackbefőtt (hámozott)			Zöldséges gombaleves [1,3,9], Vadas pulykaragu [1,7,10], Rövidcső tészta [1]			Négysajt leves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Gránátos kocka[1], Csemege uborka [10], Túró Rudi 30g[5,6,7,8]		
		Energia: 764.62 Kcal / 3,196.11 KJ			Energia: 815.08 Kcal / 3,407.03 KJ			Energia: 914.17 Kcal / 3,821.23 KJ			Energia: 837.84 Kcal / 3,502.17 KJ			Energia: 941.32 Kcal / 3,934.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.36 g	29.18 g	9.90 g	48.43 g	22.84 g	6.22 g	41.89 g	27.55 g	8.75 g	46.61 g	20.73 g	6.83 g	32.21 g	32.40 g	17.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.50 g	48.33 g	1.47 g	95.43 g	16.03 g	2.24 g	123.61 g	53.70 g	1.55 g	108.86 g	47.20 g	1.11 g	127.32 g	5.70 g	2.92 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,9,(6)			1,3,7			1,3,7,9,10			1,3,5,6,7,8,10				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Bácskai rizseshús, Kovászos uborka [1]			Magyaros pizza[6,7,(1)]			Fűszeres húsgolyók[3], Bulgursaláta[1]			Húsos lasagne[1,7,(3)], Narancs					
		Energia: 531.31 Kcal / 2,220.88 KJ			Energia: 480.74 Kcal / 2,009.49 KJ			Energia: 802.15 Kcal / 3,352.99 KJ			Energia: 861.03 Kcal / 3,599.11 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
		17.04 g	17.14 g	6.04 g	28.94 g	21.76 g	8.78 g	34.92 g	29.70 g	9.83 g	33.15 g	36.46 g	13.43 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.31 g	2.46 g	1.62 g	40.41 g	9.22 g	3.67 g	88.27 g	10.45 g	2.65 g	97.56 g	24.46 g	0.89 g	g	g	g		
1			6,7,(1)			1,3			1,7,(3)			1,3,7,(8),(11)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mészes)[1]	Citromos tea, Sajtos Kocka[1,7,(6,12)], Margarin Delma, Paradicsom, Gépsonka Kedv.(1,6,7)	Kakaó[6,7], Kakaós kalács[1,3,7], Margarin Delma	Gyümölcstea, Párizsi, baromfi Kedv.[7], Margarin Delma, Kígyóuborka, Füstölt sajt snack[7,(1)], Olivás ciabatta 90g[1]
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 4,754.90 Kcal / 19,875.48 KJ	Energia: 509.00 Kcal / 2,127.62 KJ	Energia: 3,875.35 Kcal / 16,198.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	69.96 g 333.70 g 91.56 g	20.64 g 11.54 g 4.36 g	238.05 g 283.72 g 163.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Fokhagymás sertés sült, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Trópusi gyümölcsleves (1,3,6,7), Májas csirkeragu(1), Kusz-kusz [1]	Francia hagymaleves [1,7], Pirított kenyérkocka [1], Rakott burgonya gazdagon[1,3,6,7,(9,10)], Káposztasaláta (édesítőszerrel)	Zöldséges fejtett bableves[1,9], Spenótos rakott penne [1,7], Reszelt sajt[7,(1)], Alma
		Energia: 750.56 Kcal / 3,137.34 KJ	Energia: 723.24 Kcal / 3,023.14 KJ	Energia: 1,100.41 Kcal / 4,599.71 KJ	Energia: 897.06 Kcal / 3,749.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.48 g 27.80 g 6.01 g	33.19 g 13.68 g 3.38 g	34.53 g 55.59 g 21.74 g	39.06 g 24.99 g 11.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Mozzarellás paradicsomos csirkemell [1,7,, Friss vegyes saláta , Párolt jázmin rizs	Kenyer lángos[7,(1)], Alma	Rántott sajt[1,7], Tzatziki mártás[7,(1)], Pirított burgonya 150 g	
		Energia: 538.52 Kcal / 2,251.01 KJ	Energia: 1,033.33 Kcal / 4,319.32 KJ	Energia: 790.43 Kcal / 3,304.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.78 g 16.11 g 4.41 g	35.80 g 43.39 g 13.21 g	33.16 g 39.52 g 18.27 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																				
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Csipkebogyó tea, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)], Házi körözött túró [7,(1)], Újhagyma	Kakaó[6,7], Kuglóf (1db=125g)[1,3,7], Margarin Delma	Gyümölcsle (1l-es), Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g[1]	Gyümölcstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Paradicsom, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)]																				
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ					Energia: 3,090.97 Kcal / 12,920.25 KJ	Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ	Energia: 462.89 Kcal / 1,934.88 KJ	Energia: 2,899.80 Kcal / 12,121.16 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav													
		14.80 g	22.05 g	11.55 g	118.38 g	25.98 g	11.10 g	21.62 g	20.87 g	5.86 g	16.26 g	14.84 g	6.79 g	100.80 g	33.17 g	15.15 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		42.95 g	29.71 g	0.65 g	574.14 g	71.41 g	15.92 g	91.13 g	51.02 g	1.20 g	69.23 g	31.10 g	1.99 g	533.36 g	55.01 g	14.19 g										
		1,3,7,(6),(12)			1,7,(6)			1,3,6,7			1,7			1,7,(6)												
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiórlésű kenyér[1,(6,7)], Banán	Gyümölcsle (1l-es), Rántott harcsa[1,3,4], Karottás jázminrizs, Zöldfűszeres tartármártás [3,7,10,12,(1)]	Paradicsom leves[1,9], Paprikás burgonya [6, (1,7,10)], Kovászos uborka [1]	Daragaluska leves[1,3,9, (7)], Mexikói pulykacomb [1], Bulgur[1]	Zöldséges kelkáposztaleves [1,7], Túrós metélt [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Banán																				
		Energia: 784.18 Kcal / 3,277.87 KJ					Energia: 818.79 Kcal / 3,422.54 KJ					Energia: 664.63 Kcal / 2,778.15 KJ					Energia: 892.85 Kcal / 3,732.11 KJ					Energia: 1,047.80 Kcal / 4,379.80 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav										
		21.53 g	17.12 g	5.66 g	25.65 g	34.13 g	9.13 g	19.49 g	20.93 g	128.33 g	48.40 g	18.77 g	6.52 g	38.86 g	30.43 g	17.14 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		131.06 g	50.22 g	1.44 g	99.23 g	34.09 g	1.57 g	98.32 g	26.09 g	3.14 g	97.19 g	5.74 g	0.42 g	150.27 g	58.68 g	0.54 g										
		1,7,(6)			1,3,4,7,10,12			1,6,9,(7),(10)			1,3,9,(7)			1,7												
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Hentes tokány[10, (1,6,7)], Párolt rizs	Halpaprikás[1,4,7], Tésztaköret penne[1,3]	Házi hamburger [1,3,7,10], Banán	Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv.[7], Margarin Delma, Paprika, Rozskenyér[1,(6,7)], Alma																					
		Energia: 530.40 Kcal / 2,217.07 KJ					Energia: 771.06 Kcal / 3,223.03 KJ					Energia: 881.76 Kcal / 3,685.76 KJ					Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav										
		19.32 g	11.17 g	3.77 g	32.60 g	30.20 g	9.77 g	35.37 g	25.76 g	10.69 g	13.93 g	10.57 g	3.23 g	g	g	g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		84.15 g	1.50 g	1.35 g	98.02 g	2.28 g	1.12 g	123.31 g	59.79 g	2.39 g	91.02 g	32.74 g	1.46 g	g	g	g										
		10,(1),(6),(7)			1,3,4,7			1,3,7,10			1,7,(6)			1,7,(6)												



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

