



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Újhagyma, Toast kenyér	Tejeskávé, Kakaós csiga (1db=100g)	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin Delma, Sajtos Kocka, Kígyóuborka	Kakaó, Nagy fonott kalács, Margarin Delma	Csipkebogyó tea, Margarin Delma, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Paprika, Burgonyás kenyér
		Energia: 858.21 Kcal / 3,587.32 KJ	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ	Energia: 4,820.70 Kcal / 20,150.53 KJ	Energia: 550.00 Kcal / 2,299.00 KJ	Energia: 454.07 Kcal / 1,898.01 KJ
		Fehérje 35.88 g Zsír 20.63 g T.Zsírsvav 6.80 g	Fehérje 15.24 g Zsír 23.93 g T.Zsírsvav 12.61 g	Fehérje 71.26 g Zsír 339.33 g T.Zsírsvav 93.09 g	Fehérje 20.54 g Zsír 18.74 g T.Zsírsvav 8.16 g	Fehérje 23.02 g Zsír 14.48 g T.Zsírsvav 6.00 g
		Szénhidrát 120.75 g Cukor 43.03 g Só 4.35 g	Szénhidrát 80.58 g Cukor 46.58 g Só 1.07 g	Szénhidrát 358.84 g Cukor 20.35 g Só 20.15 g	Szénhidrát 73.60 g Cukor 34.80 g Só 1.45 g	Szénhidrát 55.86 g Cukor 22.53 g Só 1.14 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Jókai bableves, Sajtos bagett, Grizes tészta, Barack öntet, Banán	Daragaluska leves, Zöldborsó főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es), Vasi pecsenye, Pirított burgonya, Ecetes uborka	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Csirkecs.jóasszony módra, Kusz-kusz	Magyaros karfiolleves, Túró töltelélékes nudli, Vaniliasodó, Alma
		Energia: 1,224.28 Kcal / 5,117.49 KJ	Energia: 847.22 Kcal / 3,541.38 KJ	Energia: 587.00 Kcal / 2,453.66 KJ	Energia: 859.70 Kcal / 3,593.55 KJ	Energia: 1,002.83 Kcal / 4,191.83 KJ
		Fehérje 34.74 g Zsír 29.26 g T.Zsírsvav 10.81 g	Fehérje 42.98 g Zsír 28.73 g T.Zsírsvav 10.40 g	Fehérje 29.55 g Zsír 13.84 g T.Zsírsvav 4.86 g	Fehérje 37.64 g Zsír 28.64 g T.Zsírsvav 8.77 g	Fehérje 31.10 g Zsír 17.94 g T.Zsírsvav 5.17 g
		Szénhidrát 195.51 g Cukor 70.07 g Só 2.42 g	Szénhidrát 81.26 g Cukor 18.52 g Só 1.57 g	Szénhidrát 83.38 g Cukor 20.26 g Só 1.96 g	Szénhidrát 113.81 g Cukor 13.27 g Só 2.45 g	Szénhidrát 172.85 g Cukor 42.55 g Só 2.99 g





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Dubarry sertés szelet, Burgonyapüré	Narancs, Magyaros pizza	Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Parasztkolbász, Margarin Delma, Rozsos kifli, Újhagyma, Gyümölcslé (0,2 l)	
		Energia: 789.47 Kcal / 3,299.98 Kj	Energia: 630.64 Kcal / 2,636.08 Kj	Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj	Energia: 1,214.06 Kcal / 5,074.77 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 38.00 g Zsír 38.32 g T.Zsírsvav 18.58 g	Fehérje 33.14 g Zsír 29.51 g T.Zsírsvav 11.77 g	Fehérje 25.77 g Zsír 28.84 g T.Zsírsvav 11.64 g	Fehérje 45.44 g Zsír 51.22 g T.Zsírsvav 11.48 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 65.07 g Cukor 7.00 g Só 1.62 g	Szénhidrát 57.15 g Cukor 20.66 g Só 4.41 g	Szénhidrát 60.54 g Cukor 4.12 g Só 3.33 g	Szénhidrát 130.28 g Cukor 44.26 g Só 4.42 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Tej (3dl), Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Citromos tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Gyümölcstea, Kenőmájas Gyulai, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Tejeskávé, Búrkifli (diós), (1db=100g)	Tej (3dl), Sajtos pogácsa (1db=100g)										
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ	Energia: 416.96 Kcal / 1,742.89 KJ	Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 KJ	Energia: 610.28 Kcal / 2,550.97 KJ	Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 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	16.21 g	7.06 g	1.97 g	13.47 g	11.88 g	5.07 g	17.30 g	27.13 g	10.91 g	20.41 g	17.95 g	8.23 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	70.97 g	20.11 g	2.24 g	72.67 g	21.60 g	1.46 g	74.58 g	41.38 g	0.98 g	69.18 g	19.42 g	1.34 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Zöldborsó leves, Burgonya főzelék, Sült kolbász, Narancs	Erdei gyümölcsleves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Párolt rizs, Párolt zöldböret, Túró Rudi 30g	Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos tonhalas penne, Reszelt sajt	Tejfölös zöldbab leves, Borsos sertés tokány, Bulgur	Sajtkrémleves, Pírtott zsemlekočka, Csőben sült karfiol tojással, Linzer karika										
		Energia: 920.45 Kcal / 3,847.48 KJ	Energia: 1,059.87 Kcal / 4,430.26 KJ	Energia: 968.92 Kcal / 4,050.09 KJ	Energia: 768.49 Kcal / 3,212.29 KJ	Energia: 915.24 Kcal / 3,825.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.95 g	44.16 g	18.13 g	81.67 g	31.63 g	11.53 g	41.17 g	45.18 g	10.69 g	33.90 g	26.92 g	8.93 g	38.10 g	51.21 g	21.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.54 g	14.77 g	3.13 g	101.85 g	48.47 g	1.89 g	95.96 g	7.89 g	2.30 g	89.30 g	4.11 g	0.56 g	76.90 g	30.14 g	2.61 g		





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Mézes-mustáros mártás , Natúr csirkemell, Párolt barzarizs	Sóskamártás , Főtt tojás, Burgonya sós féladag 150 g	Curry-s csirke, Párolt jázmin rizs, Mandarin	Házi hamburger, Friss vegyes saláta , Nápolyi	
		Energia: 714.33 Kcal / 2,985.90 Kj	Energia: 592.58 Kcal / 2,476.98 Kj	Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 Kj	Energia: 894.33 Kcal / 3,738.30 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
		31.12 g    16.44 g    3.39 g	17.59 g    17.29 g    8.90 g	38.45 g    10.63 g    2.89 g	38.03 g    34.70 g    14.11 g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
109.79 g    9.30 g    1.11 g	81.48 g    32.40 g    3.47 g	94.46 g    15.06 g    0.59 g	101.67 g    30.06 g    2.58 g	g    g    g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Gyümölcsstea, Karaván füstölt sajt snack, Margarin Delma, Paradicsom, Baguette (1db=54g)	Tejeskávé, Sajtos rúd (1db=120g)	Kakaó, Túrós táska (1db=100g)	Citromos tea, Zöldséges szelet, Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozskenyér										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 3,714.04 Kcal / 15,524.69 KJ	Energia: 671.44 Kcal / 2,806.62 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 440.47 Kcal / 1,841.16 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	227.78 g	278.47 g	162.54 g	22.11 g	30.34 g	15.85 g	19.74 g	10.04 g	3.16 g	11.04 g	9.51 g	3.42 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	68.51 g	20.84 g	30.20 g	76.10 g	31.97 g	1.20 g	65.20 g	27.80 g	1.08 g	75.79 g	20.46 g	1.36 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Bakonyi betyárleves, Piskóta kocka, Csokoládé öntet	Csurgatott tojás leves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Csontleves eperlevéllel, Meggymártás, Főtt sertésszelet, Főtt burgonya	Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Dijoni csirkemell, Párolt jázmin rizs	Zöldséges bableves, Túrós metélt, Tejfölös öntet, Alma										
		Energia: 541.72 Kcal / 2,264.39 KJ	Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ	Energia: 561.12 Kcal / 2,345.48 KJ	Energia: 835.91 Kcal / 3,494.10 KJ	Energia: 991.16 Kcal / 4,143.05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.43 g	48.10 g	22.89 g	32.28 g	18.75 g	5.55 g	43.08 g	19.50 g	8.47 g	38.57 g	25.95 g	7.80 g	45.65 g	28.29 g	15.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.97 g	77.08 g	0.67 g	86.96 g	17.77 g	1.45 g	48.41 g	28.21 g	0.37 g	108.58 g	9.21 g	1.76 g	134.08 g	32.37 g	0.58 g		





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Kolbászos lecsó, Párolt rizs	Édes-savanyú csirkeragu, Párolt jázmin rizs	Hentes tokány, Bulgur	Gyümölcsle (1l-es), Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér											
		Energia: 795.96 Kcal / 3,327.11 Kj	Energia: 561.72 Kcal / 2,347.99 Kj	Energia: 537.68 Kcal / 2,247.50 Kj	Energia: 525.00 Kcal / 2,194.50 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje 22.37 g	Zsír 36.74 g	T.Zsírsv 12.59 g	Fehérje 26.24 g	Zsír 8.31 g	T.Zsírsv 1.14 g	Fehérje 25.09 g	Zsír 12.89 g	T.Zsírsv 4.22 g	Fehérje 17.12 g	Zsír 20.78 g	T.Zsírsv 7.20 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
		Szénhidrát 128.63 g	Cukor 29.58 g	Só 2.48 g	Szénhidrát 91.83 g	Cukor 13.26 g	Só 1.31 g	Szénhidrát 73.82 g	Cukor 2.54 g	Só 1.14 g	Szénhidrát 69.65 g	Cukor 17.85 g	Só 2.11 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Újhagyma, Toast kenyér	Gyümölcsstea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Jégcsap retek, Sajtos bagett	Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Tejeskávé, Lekváros bukta	Citromos tea, Házi májkrém, Kifli (1db=44g), Kígyóborka										
		Energia: 716.92 Kcal / 2,996.73 KJ	Energia: 403.84 Kcal / 1,688.05 KJ	Energia: 810.05 Kcal / 3,386.01 KJ	Energia: 605.89 Kcal / 2,532.62 KJ	Energia: 547.11 Kcal / 2,286.92 KJ										
		Fehérje 33.75 g	Zsír 20.30 g	T.Zsírsv 7.20 g	Fehérje 13.68 g	Zsír 6.12 g	T.Zsírsv 1.81 g	Fehérje 33.98 g	Zsír 17.65 g	T.Zsírsv 7.80 g	Fehérje 15.30 g	Zsír 21.69 g	T.Zsírsv 11.38 g	Fehérje 13.80 g	Zsír 21.21 g	T.Zsírsv 9.52 g
		Szénhidrát 120.90 g	Cukor 43.15 g	Só 3.94 g	Szénhidrát 72.26 g	Cukor 20.09 g	Só 2.19 g	Szénhidrát 115.66 g	Cukor 44.61 g	Só 2.91 g	Szénhidrát 85.92 g	Cukor 46.05 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 72.28 g	Cukor 22.46 g	Só 1.82 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Lencsefőzelék, Harcsafasírt, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Gyümölcslé (1l-es), Rántott hús, Majonézes burgonya saláta	Zöldségleves, Pulykaragu Budapest módra, Bulgur	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 845.20 Kcal / 3,532.94 KJ	Energia: 1,235.76 Kcal / 5,165.48 KJ	Energia: 987.04 Kcal / 4,125.83 KJ	Energia: 815.75 Kcal / 3,409.84 KJ	Energia: 678.85 Kcal / 2,837.59 KJ										
		Fehérje 37.74 g	Zsír 30.29 g	T.Zsírsv 12.51 g	Fehérje 50.04 g	Zsír 22.93 g	T.Zsírsv 7.62 g	Fehérje 39.60 g	Zsír 42.14 g	T.Zsírsv 14.04 g	Fehérje 39.20 g	Zsír 22.82 g	T.Zsírsv 6.07 g	Fehérje 27.04 g	Zsír 17.32 g	T.Zsírsv 4.90 g
		Szénhidrát 106.70 g	Cukor 11.49 g	Só 2.08 g	Szénhidrát 203.25 g	Cukor 55.45 g	Só 2.15 g	Szénhidrát 108.41 g	Cukor 33.77 g	Só 1.69 g	Szénhidrát 94.48 g	Cukor 6.50 g	Só 1.14 g	Szénhidrát 95.30 g	Cukor 19.68 g	Só 1.40 g
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>															





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Csikós sertéstokány, Bulgur	Kenyér lángos, Túró Rudi 30g	Gyros tál salátával és pitával, Joghurtos öntet, Pita	Gyümölcslé ( 0,2 l ), Fokhagymás felvágott, Mini margarin, Kígyóuborka, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Alma	
		Energia: 679.74 Kcal / 2,841.31 KJ	Energia: 566.47 Kcal / 2,367.84 KJ	Energia: 808.89 Kcal / 3,381.16 KJ	Energia: 5,534.78 Kcal / 23,135.38 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
		28.12 g 26.73 g 10.58 g	21.86 g 34.66 g 17.21 g	63.25 g 16.55 g 4.62 g	179.44 g 55.46 g 18.28 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.72 g 3.87 g 0.74 g	39.08 g 18.17 g 2.27 g	89.65 g 11.56 g 2.95 g	1,054.00 g 73.75 g 29.06 g	g g g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

