

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tejital, 3,5% (250ml)[7], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g) [1,3,7,(6,12)]	Gyümölcsstea, Házi körözött túró[7,(1)], Paradicsom, Teljes kiörlesű kifli 44g[1]	Citromos tea, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóborka, Barna kenyér[1]	Kakaó[6,7], Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Molnárika (1db=50g)[1,3,7]	Gyümölcsstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kaliforniai paprika, Burgonyás kenyér[1]
		Energia: 519.80 Kcal / 2,172.76 KJ	Energia: 503.19 Kcal / 2,103.33 KJ	Energia: 491.07 Kcal / 2,052.67 KJ	Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.40 g 25.60 g 8.40 g	20.05 g 12.32 g 7.36 g	15.55 g 13.36 g 3.45 g	18.70 g 15.60 g 6.82 g	21.68 g 15.63 g 6.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	1.3,7,(6),(12)	1,7	1,(6),(7)	1,3,6,7	1,7
		Húsgombóclevés[1,6,9, (3,7)], Mákos metélt[1], Mákos metélt, Banán	Daragaluska leves[1,3,9, (7)], Magyaros tökfőzelék [1,7], Harcsafasírt[1,3,4, (6,7)], Teljes kiörlesű kenyér[1,(6,7)]	Csurgatott tojás leves [1,3], Édes-savanyú csirkeragu[6, (1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13)] , Kusz-kusz[1]	Sárgaborsó leves[1], Lecsós sertés szelet(1), Főtt burgonya, Tejszelet [1,3,7]	Zellerkrémleves [7,9], Pirított zsemlekocka [1, (7)], Rántott sajt[1,7], Petrezselymes rizs, Kukorica saláta, majonéz[3,7,10,(1)]
		Energia: 950.43 Kcal / 3,972.80 KJ	Energia: 878.50 Kcal / 3,672.13 KJ	Energia: 712.88 Kcal / 2,979.84 KJ	Energia: 861.19 Kcal / 3,599.77 KJ	Energia: 1,119.07 Kcal / 4,677.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.84 g 17.33 g 3.11 g	37.07 g 27.08 g 11.60 g	35.67 g 15.21 g 1.87 g	38.73 g 25.48 g 9.82 g	37.79 g 48.62 g 19.84 g
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	1,6,9,(3),(7)	1,3,4,7,9,(6)	1,3,6,(2),(4),(5),(7),(8),(9), (10),(12),(13)	1,3,7	1,3,7,9,10
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		164.06 g 70.03 g 1.71 g	104.38 g 8.34 g 1.89 g	101.83 g 18.93 g 1.72 g	112.64 g 16.38 g 1.24 g	125.53 g 14.30 g 4.46 g
		1,6,9,(3),(7)	1,3,4,7,9,(6)	1,3,6,(2),(4),(5),(7),(8),(9), (10),(12),(13)	1,3,7	1,3,7,9,10
		1,6,9,(3),(7)	1,3,4,7,9,(6)	1,3,6,(2),(4),(5),(7),(8),(9), (10),(12),(13)	1,3,7	1,3,7,9,10
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tálcsás trappista [7,(1)], Mini margarin(7), Paradicsom, Baguette (1db=54g)[1,7,(6)], Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml [7,(1)]	Panírozott pulykamell érme[1,6,7], Párolt rizs, Friss vegyes saláta	Pásztor tarhonya[1,6], Céklasaláta	Tálcsás csmell szelet (100g)(1,6,7), Mini margarin(7), Füstölt sajt snack[7,(1)], Paprika, Teljes kiörlesű zsemle[1], Gyümölcslé (0,2 l)	
		Energia: 547.25 Kcal / 2,287.51 KJ	Energia: 624.08 Kcal / 2,608.65 KJ	Energia: 959.21 Kcal / 4,009.50 KJ	Energia: 4,179.71 Kcal / 17,471.19 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
		49.93 g 52.95 g 27.45 g	22.66 g 25.04 g 4.42 g	31.69 g 52.59 g 15.12 g	278.06 g 292.58 g 166.52 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	1,7,(6)	1,6,7	1,6	1,7,(6)	1,7
		81.18 g 27.32 g 5.01 g	73.23 g 2.02 g 2.97 g	81.37 g 14.06 g 2.07 g	106.06 g 26.04 g 34.53 g	g g g
		1,7,(6)	1,6,7	1,6	1,7,(6)	1,7
		1,7,(6)	1,6,7	1,6	1,7,(6)	1,7
		1,7,(6)	1,6,7	1,6	1,7,(6)	1,7



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mészes)[1]	Tepertős pogácsa 70g/db [1,3,6,7], Gyümölcsle (0,2 l)	Citromos tea, Házi májkrém[7,(1,6,10)], Kígyóborka, Sajtos bagett[1,(6,7)]	Tejeskávé[1,7], Sajtos rúd (1db=100g)[1,3,6,7]	Gyümölcstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos zsemle [1]
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 658.00 Kcal / 2,750.44 KJ	Energia: 539.14 Kcal / 2,253.61 KJ	Energia: 593.08 Kcal / 2,479.07 KJ	Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	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	11.64 g 33.00 g 9.72 g	15.24 g 18.95 g 8.38 g	20.04 g 26.04 g 13.66 g	14.73 g 13.06 g 7.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Szőlő	Paradicsom leves[1,9], Márton-napi ludaskása, Csemege uborka [10]	Francia hagymaleves [1,7], Cruton[1,7,(6)], Paprikás burgonya [6, (1,7,10)], Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Gyümölcsle (1l-es), Dubarry csirkemell szelet [1,7], Bulgur[1]	Karalábéleves[1,3,7], Spenótos rakott penne [1,7], Reszelt sajt[7,(1)], Alma
		Energia: 775.24 Kcal / 3,240.50 KJ	Energia: 796.76 Kcal / 3,330.46 KJ	Energia: 1,775.94 Kcal / 7,423.43 KJ	Energia: 839.85 Kcal / 3,510.57 KJ	Energia: 869.05 Kcal / 3,632.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.25 g 25.75 g 9.15 g	39.27 g 15.04 g 3.80 g	60.48 g 44.99 g 16.35 g	40.53 g 30.24 g 12.12 g	33.05 g 30.92 g 13.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Fűszeres csirkefalatok (1,3,6,7,9,10,11), Csőben sült zöldség[1,3,7, (9,10,11)], Túró rudi [7, (1)]	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Fürdői füstölt sonka(1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	Majorannás csirkemáj, Rizi-bizi, Csemege uborka [10]	Gyulai száraz kolbász, Újhagyma, Mini margarin (7), Vizes zsemle[1], Gyümölcsle (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)	
		Energia: 639.42 Kcal / 2,672.78 KJ	Energia: 553.66 Kcal / 2,314.30 KJ	Energia: 704.04 Kcal / 2,942.89 KJ	Energia: 5,595.18 Kcal / 23,387.85 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
		42.32 g 28.30 g 16.05 g	23.46 g 10.52 g 3.92 g	32.09 g 23.63 g 4.79 g	247.18 g 447.18 g 184.18 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]			Citromos tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Burgonyás kenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Margarin Delma, Molnárka (1db=50g)[1,3,7]			Gyümölcstea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Jégcsap retek, Kukoricás kenyér			Csipkebogyó tea, Főtt tojás[3], Margarin Delma, Olivás ciabatta 90g[1], Paradicsom		
		Energia: 630.08 Kcal / 2,633.73 KJ			Energia: 638.05 Kcal / 2,667.05 KJ			Energia: 557.14 Kcal / 2,328.85 KJ			Energia: 478.87 Kcal / 2,001.68 KJ			Energia: 460.96 Kcal / 1,926.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.42 g	34.91 g	12.55 g	27.97 g	24.44 g	9.28 g	17.20 g	14.89 g	6.37 g	14.29 g	18.96 g	6.90 g	21.26 g	13.18 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.89 g	35.47 g	1.11 g	69.38 g	31.19 g	3.66 g	87.32 g	33.13 g	0.83 g	60.71 g	20.01 g	2.05 g	62.51 g	10.73 g	1.44 g
1,3,7,(6),(12)			1,10,(6),(7)			1,3,7			(1),(6),(7)			1,3				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldséges burgonya leves[1,3,9], Fejtett babfőzelék [1,7], Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Narancs			Zöldséges gombaleves [9], Paradicsomos halas tészta[1,4], Reszelt sajt[7, (1)]			Csontleves cérnametéllet[1,9], Bajor sertés sült [1], Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta			Vegyes gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Csirkepörkölt, Galuska köret[1,3], Vegyes vágott savanyúság [12]			Négysajt leves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott karfiol , Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1)]		
		Energia: 911.33 Kcal / 3,809.36 KJ			Energia: 693.48 Kcal / 2,898.75 KJ			Energia: 793.83 Kcal / 3,318.21 KJ			Energia: 678.58 Kcal / 2,836.46 KJ			Energia: 983.78 Kcal / 4,112.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.91 g	18.91 g	6.53 g	36.34 g	23.93 g	9.03 g	45.07 g	24.35 g	8.13 g	53.58 g	9.51 g	2.79 g	21.81 g	48.46 g	19.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.50 g	12.63 g	0.96 g	79.12 g	45.07 g	1.30 g	86.18 g	5.37 g	1.38 g	150.68 g	23.08 g	2.21 g	113.21 g	5.86 g	1.89 g
1,3,7,9,(6)			1,4,7,9			1,9			1,3,7,12,(6),(8)			1,3,7,10				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tálcsás sonka szelet (1,6,7), Mini margarin(7), Kígyóuborka, Rozsos zsemle [1], Gyümölcsle (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)			Barbecue csirkecomb (1,12), Pirított burgonya , Alma			Burgonya főzelék[1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]			Tálcsás trappista [7,(1)], Mini margarin(7), Paprika, Vizes zsemle[1], Attack milk (ostya sze.)(30g)[1,7, (3,5,6,8,12)], Gyümölcsle (0,2 l)					
		Energia: 752.51 Kcal / 3,145.49 KJ			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 KJ			Energia: 755.89 Kcal / 3,159.62 KJ			Energia: 637.82 Kcal / 2,666.09 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
		44.86 g	21.02 g	6.51 g	70.37 g	15.52 g	2.85 g	26.94 g	32.08 g	14.37 g	46.33 g	61.63 g	34.21 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.26 g	22.44 g	4.97 g	75.43 g	14.76 g	1.91 g	85.12 g	2.62 g	2.86 g	94.10 g	38.93 g	3.78 g	g	g	g
1,(6),(7)			(1),(12)			1,7,(6),(10)			1,7,(3),(5),(6),(8),(12)			1,3				



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (kakaós) [1,2,7,(5,6,11)]	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Kígyóborka, Bagel[1,7]	Kakaó[6,7], Túrós ökörszem (1db=100g)[1,7, (3,6,12)]	Tejeskávé[1,7], Házi májkrém[7,(1,6,10)], Császárszemle (1db=54g) [1,7], Paradicsom	Citromos tea, Sajtos pogácsa 70g/db[1,3,6,7]
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 511.79 Kcal / 2,139.28 KJ	Energia: 597.00 Kcal / 2,495.46 KJ	Energia: 719.50 Kcal / 3,007.51 KJ	Energia: 589.47 Kcal / 2,463.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.38 g 5.30 g 3.16 g	15.95 g 18.76 g 9.31 g	26.44 g 17.94 g 9.66 g	26.23 g 24.90 g 12.19 g	13.83 g 21.00 g 11.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	19.04 g 41.75 g 0.52 g	69.23 g 24.21 g 2.13 g	81.50 g 47.49 g 1.13 g	94.44 g 29.43 g 3.04 g	84.46 g 25.47 g 1.40 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	1,7	1,6,7,(3),(12)	1,7,(6),(10)	1,3,6,7
		Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Spagetti tk. [1], Milánói szósz(1,6,7), Reszelt sajt[7,(1)]	Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya [7], Csemege uborka [10]	Sütőtök krémleves[1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Zabpelyhes sertésvagdalt[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zölds. lencseleves [1,9,10], Mákos guba[1,7], Vaníliásodó[7], Burgonya, Alma
		Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 852.63 Kcal / 3,563.99 KJ	Energia: 818.77 Kcal / 3,422.46 KJ	Energia: 840.36 Kcal / 3,512.70 KJ	Energia: 2,120.92 Kcal / 8,865.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	38.31 g 22.33 g 8.86 g	75.50 g 26.65 g 10.18 g	26.77 g 31.89 g 10.74 g	34.57 g 33.23 g 8.52 g	66.08 g 25.19 g 6.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96.15 g 33.49 g 3.73 g	70.35 g 31.67 g 2.84 g	110.70 g 16.65 g 1.70 g	96.30 g 2.34 g 2.14 g	382.51 g 73.75 g 2.46 g
		1,7,9,(3),(6),(10)	7,10	1,7,(5),(8),(11)	1,3,9,(6),(7)	1,7,9,10
		Sertés sült [1,10], Friss vegyes saláta , Párolt barnarizs	Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Újhagyma, Rozsos kifli [1,3,7,(8,11)], Gyümölcslé (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)	Hentes csirkeragu[1,10, (6,7)], Párolt rizs kukoricával , Vegyes vágott savanyúság [12]	Tálcsás csmell szelet (100g)(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Füstölt sajt snack[7,(1)], Vizes zsemle[1], Tejital,3,5% (0,2l) [7]	
		Energia: 488.24 Kcal / 2,040.84 KJ	Energia: 5,825.50 Kcal / 24,350.59 KJ	Energia: 671.21 Kcal / 2,805.66 KJ	Energia: 4,216.25 Kcal / 17,623.93 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
		27.78 g 12.95 g 3.97 g	256.38 g 465.38 g 183.80 g	37.51 g 18.16 g 5.16 g	281.60 g 293.40 g 166.18 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.69 g 2.44 g 0.39 g	140.00 g 50.80 g 39.07 g	85.68 g 4.76 g 5.23 g	106.20 g 3.68 g 35.15 g	g g g
		1,10	1,3,7,(8),(11)	1,10,12,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,6,7



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

