

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tejeskávé[1,7], Tálcsás sonka szelet(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Toast kenyér[1]	Gyümölcstea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Paradicsom, Barna kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga (1db=100g)[1,7, (3,6,12)]	Gyümölcstea, Mediterrán halkrém[4,7,10], Paradicsom, Sajtos bagett [1,(6,7)]	Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kígyóuborka
		Energia: 823.86 Kcal / 3,443.73 KJ	Energia: 508.47 Kcal / 2,125.40 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 650.00 Kcal / 2,717.00 KJ	Energia: 420.49 Kcal / 1,757.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		54.46 g 25.11 g 8.64 g	15.55 g 14.62 g 4.10 g	16.37 g 10.13 g 4.86 g	18.29 g 30.08 g 8.08 g	12.77 g 8.57 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Alföldi gulyásleves[9], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Túrós csusza [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Narancs	Karalábéleves[1,3,7], Tejszínes gombás pulykaragu [1,7,(6)], Párolt rizs	Zöldségleves[1,7,9], Vajgaluska[1,3,7], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zellerkrémleves [7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya [7], Vegyes vágott savanyúság [12]	Csurgatott tojás leves [1,3], Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]
		Energia: 1,158.04 Kcal / 4,840.61 KJ	Energia: 810.54 Kcal / 3,388.06 KJ	Energia: 807.12 Kcal / 3,373.76 KJ	Energia: 1,034.45 Kcal / 4,324.00 KJ	Energia: 612.24 Kcal / 2,559.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		51.45 g 43.20 g 19.81 g	36.10 g 23.59 g 6.32 g	20.83 g 29.73 g 6.91 g	79.24 g 40.25 g 16.65 g	33.63 g 11.75 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tálcsás diákcsemege 45% (55g)[5,8], Mini margarin (7), Kígyóuborka, Sajtos bagett[1,(6,7)], Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml [7,(1)]	Burgonya főzelék[1,7], Egyben sült fasírt[1,3, (6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Húsos lasagne[1,7,(3)], Attack milk (ostya sze.) (30g)[1,7,(3,5,6,8,12)]	Gyümölcsös zöldséges ital (Friut&Veggie), Finomság csirkemájjal [1, (6,7,10)], Újhagyma, Kockasajt 20g[7,(1)], Kifli (1db=44g)[1,3,7]	
		Energia: 1,503.24 Kcal / 6,283.54 KJ	Energia: 823.37 Kcal / 3,441.69 KJ	Energia: 964.53 Kcal / 4,031.74 KJ	Energia: 785.44 Kcal / 3,283.14 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
		42.50 g 80.88 g 11.33 g	28.35 g 26.65 g 10.63 g	34.35 g 46.96 g 20.93 g	32.41 g 18.61 g 5.09 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 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (kakaós) [1,2,7,(5,6,11)]	Citromos tea, Házi májkrém[7,(1,6,10)], Paradicsom, Burgonyás kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Rozskenyér [1,(6,7)]	Csipkebogyó tea, Kakaós kalács[1,3,7], Margarin Delma	Gyümölcstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kígyóborka, Teljes kiörlésű kifli 44g[1]
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 566.97 Kcal / 2,369.93 KJ	Energia: 746.36 Kcal / 3,119.78 KJ	Energia: 365.07 Kcal / 1,525.99 KJ	Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.38 g5.30 g3.16 g	19.24 g21.31 g8.30 g	32.34 g26.82 g12.50 g	12.00 g6.30 g1.20 g	22.12 g21.33 g11.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.04 g41.75 g0.52 g	66.38 g24.31 g1.81 g	92.24 g37.39 g4.07 g	67.66 g10.57 g0.52 g	70.00 g20.53 g0.58 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	1,7,(6),(10)	1,7,10,(6)	1,3,7	1,7
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tarhonyaleves [1,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Sült sonka szelet(1,6,7), Teljes kiörlésű kenyér[1, (6,7)], Őszibarack	Csontleves eperlevéllel [1,9], Csirke gyros[10, (1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Steak burgonya	Tejfölös Karfiollevés [1,7,9], Borsos sertés tokány[1], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Gyümölcsle (1l-es), Sokmagvas rántott halszelet[1,3,4,11,(5,8)], Petrezselymes rizs, Remulad mártás[3,7,10, (1)]	Magyaros zöldbaleves [1,3], Sütőtökös-tejszínes penne[1,7], Reszelt sajt[7, (1)], Narancs
		Energia: 890.04 Kcal / 3,720.37 KJ	Energia: 828.98 Kcal / 3,465.14 KJ	Energia: 829.89 Kcal / 3,468.94 KJ	Energia: 927.66 Kcal / 3,877.62 KJ	Energia: 789.51 Kcal / 3,300.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		51.79 g22.55 g7.60 g	56.99 g18.73 g6.71 g	34.85 g30.76 g11.65 g	31.77 g44.96 g12.03 g	29.47 g18.58 g8.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		115.74 g14.03 g1.98 g	75.66 g7.75 g2.08 g	94.34 g5.61 g2.42 g	99.23 g33.17 g1.90 g	123.34 g21.17 g0.91 g
		1,7,9,10,(6)	1,7,9,10,(3),(6),(11)	1,7,9,10	1,3,4,7,10,11,(5),(8)	1,3,7
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Gépsonka Kedv.(1,6,7), Mini margarin(7), Csemege uborka [10], Sajtos Kocka[1,7,(6,12)], Tejital,3,5% (0,2l) [7]	Óvári csirkemellfilé[1,7, (6)], Burgonyapüré[7], Szőlő	Kenyér lángos[7,(1)], Túró Rudi 30g[5,6,7,8]	Tálcsás szalámi mix (55g) Finonimo(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Vizes zsemle[1], Ívójoghurt, 1,0% (250g)[7, (1)]	
		Energia: 9,417.74 Kcal / 39,366.15 KJ	Energia: 706.36 Kcal / 2,952.58 KJ	Energia: 1,093.83 Kcal / 4,572.21 KJ	Energia: 1,632.76 Kcal / 6,824.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		133.58 g672.82 g183.36 g	35.14 g22.55 g8.21 g	38.20 g48.69 g17.21 g	64.80 g109.70 g41.28 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		695.64 g1.33 g42.91 g	81.16 g72.03 g1.27 g	118.94 g1.51 g2.27 g	91.65 g26.13 g9.47 g	g g g
		1,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	5,6,7,8,(1)	1,7,(6)	1,7



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml [7,(1)], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kifli (1db=44g) [1,3,7], Paprika	Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g) [1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Házi körözött túró[7,(1)], Lilahagyma, Barna kenyér[1]	Kakaó[6,7], Briós (1db=100g)[1,3,7], Margarin Delma	Citromos tea, Csemege szalámi (1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Rozsos baguette (1db=54g)[1,3,(7)]
		Energia: 363.35 Kcal / 1,518.80 KJ	Energia: 570.75 Kcal / 2,385.74 KJ	Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ	Energia: 536.57 Kcal / 2,242.86 KJ	Energia: 541.31 Kcal / 2,262.68 KJ	Energia: 449.91 Kcal / 1,880.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.61 g 15.83 g 5.24 g	21.98 g 21.29 g 11.37 g	15.67 g 27.17 g 9.00 g	23.40 g 12.31 g 6.10 g	18.58 g 15.55 g 6.80 g	12.94 g 19.86 g 7.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.17 g 31.26 g 0.61 g	70.84 g 20.27 g 0.58 g	71.89 g 61.60 g 1.17 g	80.67 g 27.89 g 0.94 g	80.49 g 52.52 g 0.87 g	53.35 g 21.02 g 1.70 g
1,3,7,(6),(12)		1,3,7	1,3,6,7,(12)	1,7	1,3,6,7	1,3,(6),(7)	
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Kassai burgonyaleves [1,6,7,9], Piskóta kocka[1,3,7], Csokoládé öntet[7], Szilva	Tavaszi zöldségleves[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya	Májgaluska leves [1,3,9], Székelykáposzta árpagyönggyel [1,7,12], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Meggyleves [7, (1,6,8,12)], Sajt. tejf.csirkem.szel.[7, (1)], Mexikói rizs	Zöldséges bableves[9], Parajfőzelék[1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Túró rudi [7, (1)]	Tárkonyos csirke raguleves[7], Grizes tészta [1], Barackíz(12), Narancs
		Energia: 708.41 Kcal / 2,961.15 KJ	Energia: 554.76 Kcal / 2,318.90 KJ	Energia: 753.49 Kcal / 3,149.59 KJ	Energia: 633.26 Kcal / 2,647.03 KJ	Energia: 845.13 Kcal / 3,532.64 KJ	Energia: 784.99 Kcal / 3,281.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.59 g 51.12 g 23.20 g	24.45 g 22.37 g 6.12 g	42.49 g 34.62 g 256.64 g	31.83 g 19.61 g 8.61 g	44.00 g 25.24 g 10.36 g	29.85 g 11.92 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		168.46 g 94.72 g 2.32 g	58.28 g 11.58 g 0.96 g	63.07 g 2.91 g 5.33 g	79.71 g 23.37 g 1.50 g	97.78 g 30.17 g 1.69 g	131.94 g 52.61 g 0.68 g
1,3,6,7,9		1,3,9	1,3,7,9,12,(6)	7,(1),(6),(8),(12)	1,3,7,9,(6)	1,7,(12)	
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldbabfőzelék [1,7], Zöldségfásírt [1,(3,4,6,7)]	Szőlő, Citromos tea, Tálcsás sonka szelet(1,6,7), Mini margarin(7), Kígyóborka, Sajtos bagett[1, (6,7)]	Vasi pecsenye [1,7], Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság [12]	Gyros tál salátával és pitával[1,7, (3,6,9,10,11)], Attack choco (ostya szelet), (1db=30g) [1,7,(3,5,6,8,12)]	Sajtos csirkemell [1,7], Burgonyapüré[7], Banán	
		Energia: 512.57 Kcal / 2,142.54 KJ	Energia: 762.17 Kcal / 3,185.87 KJ	Energia: 490.82 Kcal / 2,051.63 KJ	Energia: 728.74 Kcal / 3,046.13 KJ	Energia: 746.89 Kcal / 3,122.00 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.07 g 30.02 g 5.41 g	43.99 g 20.46 g 5.73 g	25.87 g 12.90 g 4.34 g	54.12 g 22.85 g 9.32 g	36.17 g 17.13 g 8.96 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g
37.10 g	8.53 g	7.94 g	98.26 g	35.40 g	5.63 g	62.78 g	2.99 g	1.63 g	67.72 g	17.17 g	1.63 g	104.30 g	43.79 g	1.43 g				
1,7,(3),(4),(6)			1,(6),(7)			1,7,12			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7			1,3,(6),(7)			

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Gyümölcsstea, Tálcsa szalámi mix (55g) Finonimo(1,6,7), Mini margarin(7), Újhagyma, Toast kenyér[1]	Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Margarin Delma, Paprikás szalámi (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Paprika
		Energia: 1,831.54 Kcal / 7,655.84 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		78.49 g 109.00 g 39.45 g	19.74 g 10.04 g 3.16 g	16.77 g 19.08 g 7.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	121.24 g 43.01 g 11.61 g	65.20 g 40.60 g 1.08 g	72.71 g 20.01 g 2.22 g
		1,(6),(7)	1,3,6,7,(12)	1,(6),(7)
		Gulyásleves[9], Tejberizs kakaó szórattal [7], Kakaó szórat[6,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma	Gyümölcslé (1l-es), Cornflakes-s csirkemell [1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Paradicsomos tonhalas penne[1,4], Reszelt sajt[7, (1)]
		Energia: 831.93 Kcal / 3,477.47 KJ	Energia: 709.10 Kcal / 2,964.04 KJ	Energia: 928.64 Kcal / 3,881.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	33.73 g 19.96 g 7.13 g	37.15 g 20.54 g 5.46 g	38.75 g 44.97 g 10.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		128.23 g 47.21 g 1.13 g	90.38 g 33.99 g 2.51 g	87.48 g 5.07 g 2.21 g
		1,6,7,9	1,3,7,10	1,4,7,9,(3),(10)
		Tálcsa tavaszi felvágott (125g) Kométa(1,6,7), Mini margarin(7), Paradicsom, Sajtós kifli (1db=44g)[1,3,7], Gyümölcslé (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi), Túró rudi [7,(1)]		
		Energia: 543.91 Kcal / 2,273.54 KJ	Energia: 990.41 Kcal / 4,139.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.46 g 17.07 g 5.97 g	34.98 g 53.94 g 22.41 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85.11 g 11.03 g 1.10 g	86.60 g 44.86 g 5.38 g	g g g
		1,3,7,(6)	1,(6),(7)	



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

