

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]			Citromos tea, Csirkemell sonka(6), Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1]			Kakaó[6,7], Kalács (foszlós)[1,3,7], Margarin Delma			Citromos tea, Sült kolbász (1,6,10), Mustár [10], Barna kenyér[1]			Gyümölcstea, Házi körözött túró[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma		
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 Kj			Energia: 423.19 Kcal / 1,768.93 Kj			Energia: 1,836.58 Kcal / 7,676.90 Kj			Energia: 740.25 Kcal / 3,094.25 Kj			Energia: 374.17 Kcal / 1,564.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	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	12.89 g	8.75 g	2.86 g	58.40 g	51.30 g	21.68 g	28.99 g	34.36 g	12.16 g	16.85 g	9.81 g	6.36 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	70.58 g	20.65 g	1.24 g	283.43 g	67.04 g	4.69 g	75.90 g	27.37 g	3.54 g	52.26 g	24.11 g	0.55 g
1,3,7,(6),(12)			1,(6)			1,3,6,7			1,10,(6)			1,7				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Csontleves cérnametélttel[1,9], Székelykáposzta árpagyönggyel[1,7,12], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]			Vörös lencse krémleves [7], Pirított hagyma, Gyömbéres csirkecsíkok 15évÚJ[6, (1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13)] , Bulgur[1], Mandarin			Erdi gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Rakott burgonya gazdagon [1,3,6,7,(9,10)], Csemege uborka [10]			Zöldséges karfiolleves [1,9], Tejszínes halas penne[1,4,7], Reszelt sajt [7,(1)], Mandarin			Gyümölcslé (1l-es), Rántott sajt[1,7], Párolt jázmin rizs, Tartármártás [3,7,10,(1)], Csokimikulás papírtalpas 10g[7,(5)]		
		Energia: 753.75 Kcal / 3,150.68 Kj			Energia: 1,012.40 Kcal / 4,231.83 Kj			Energia: 936.17 Kcal / 3,913.19 Kj			Energia: 935.45 Kcal / 3,910.18 Kj			Energia: 1,160.44 Kcal / 4,850.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.75 g	35.81 g	257.48 g	47.02 g	23.31 g	9.75 g	26.10 g	43.60 g	19.56 g	40.67 g	32.80 g	14.80 g	36.21 g	52.44 g	21.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.72 g	3.02 g	5.63 g	146.88 g	30.99 g	1.94 g	98.74 g	33.41 g	4.50 g	115.29 g	16.14 g	1.31 g	134.88 g	41.18 g	3.31 g
1,7,9,12,(6)			1,6,7,(2),(3),(4),(5),(8),(9),(10),(12),(13)			1,3,6,7,10,(8),(9),(12)			1,4,7,9			1,3,7,10,(5)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tálcsás trappista [7,(1)], Mini margarin(7), Jégcsap retek, Rozsos kifli [1,3,7,(8,11)], Gyümölcslé (0,2 l)			Húsos lasagne[1,7,(3)], Körte			Bácskai rizseshús, Céklasaláta								
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj			Energia: 877.53 Kcal / 3,668.08 Kj			Energia: 543.91 Kcal / 2,273.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 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
		53.37 g	69.21 g	26.33 g	32.85 g	36.46 g	13.43 g	17.46 g	17.07 g	5.97 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.92 g	25.40 g	4.61 g	102.81 g	28.92 g	0.89 g	85.11 g	11.03 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,(8),(11)			1,7,(3)						1,10,(6)			1,7				



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Zala felvágott (Kedv.)(1,6,7), Margarin Delma, Paradicsom, Tartós kenyér[1]	Citromos tea, Fürdői füstölt sonka Krasno, Margarin Delma, Paprika, Bagel[1,7]	Tej (3dl)[7], Kakaós csiga (1db=100g)[1,7, (3,6,8,12)]	Gyümölcstea, Házi tojáskrém [1,3,7,10], Rozskenyér[1, (6,7)], Lilahagyma	Kakaó[6,7], Kuglóf (1db=125g)[1,3,7], Margarin Delma	Tej (3dl)[7], Túrós ökörszem (1db=100g)[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 428.32 Kcal / 1,790.38 KJ	Energia: 451.79 Kcal / 1,888.48 KJ	Energia: 565.00 Kcal / 2,361.70 KJ	Energia: 507.14 Kcal / 2,119.85 KJ	Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 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
		17.10 g 10.92 g 3.92 g	15.47 g 12.11 g 4.56 g	16.74 g 24.65 g 13.05 g	16.69 g 11.89 g 2.19 g	21.62 g 20.87 g 5.86 g	26.50 g 17.95 g 9.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Magyaros zöldborsóleves [1,3,7], Burgonya főzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Mandarin	Sütőtök krémleves [1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Barackos csirkemellszelet [1,7], Rizi-bizi	Karalábéleves[1], Marokkói pulykaragu , Bulgur [1]	Daragaluska leves [1,3,9,(7)], Erdélyi rakott káposzta [7,12,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Kapros zöldbableves [1,3], Mac and chesse [1,7,10], Reszelt sajt[7,(1)], Alma	Lencseleves kolbásszal[1,6,10, (3,7,9)], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Császármorzsa [1,3,7], Barack öntet(12)
		Energia: 962.92 Kcal / 4,025.01 KJ	Energia: 912.67 Kcal / 3,814.96 KJ	Energia: 728.28 Kcal / 3,044.21 KJ	Energia: 827.61 Kcal / 3,459.41 KJ	Energia: 895.97 Kcal / 3,745.15 KJ	Energia: 1,549.39 Kcal / 6,476.45 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
		34.93 g 32.11 g 12.42 g	45.35 g 30.75 g 9.45 g	40.22 g 15.64 g 2.00 g	33.37 g 32.63 g 17.10 g	35.66 g 28.38 g 14.11 g	44.56 g 57.46 g 18.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mák töltelélés nudli[1,3], Cukor szórat	Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Kígyóuborka, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1,(6,7)], Gyümölcslé (0,2 l)	Göngyölt sertésszelet[1,3], Párolt vegyes zöldsöret[7, (1,3,9,10,11)], Attack milk (ostya sze.)(30g)[1,7, (3,5,6,8,12)]	Tálcás diákcsemege 45% (55g)[5,8], Kockasajt 20g[7, (1)], Mini margarin (7), Sajtos bagett[1, (6,7)], Paradicsom, Gyümölcslé (0,2 l)	Rántott hal[1,4,7], Petrezselymes burgonya, Narancs	
		Energia: 745.84 Kcal / 3,117.61 KJ	Energia: 10,162.28 Kcal / 42,478.33 KJ	Energia: 684.24 Kcal / 2,860.12 KJ	Energia: 1,508.23 Kcal / 6,304.40 KJ	Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 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



	116.70 g	5.04 g	0.87 g	393.64 g	475.06 g	194.00 g	34.96 g	26.64 g	11.93 g	38.90 g	84.94 g	13.61 g	25.35 g	19.93 g	2.91 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	157.90 g	35.16 g	5.67 g	1,053.10 g	101.40 g	64.22 g	68.94 g	31.18 g	0.66 g	149.36 g	25.80 g	1.89 g	96.63 g	12.49 g	1.94 g	g	g	g
	1,3			1,(6),(7)			1,3,7,(5),(6),(8),(9), (10),(11),(12)			1,5,7,8,(6)			1,4,7			1,7,(3),(6),(12)		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]			Citromos tea, Sült angolszalonna[7], Újhagyma, Burgonyás kenyér[1]			Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]			Tejeskávé[1,7], Molnárka (1db=50g)[1,3,7], Mini méz (1db=20g), Margarin Delma			Tejital, 3,5% (250ml)[7], Sajtos perec (1db=31g) [1,7]		
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ			Energia: 966.07 Kcal / 4,038.17 KJ			Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ			Energia: 622.74 Kcal / 2,603.05 KJ			Energia: 285.82 Kcal / 1,194.73 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	42.95 g	32.30 g	10.80 g	15.67 g	27.17 g	9.00 g	17.26 g	14.89 g	6.37 g	8.89 g	9.82 g	0.00 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	108.66 g	46.49 g	4.51 g	71.89 g	61.60 g	1.17 g	103.66 g	49.33 g	0.83 g	40.63 g	0.00 g	1.10 g
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,3,6,7,(12)			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Narancs			Zöldséges kelkáposztaleves [1,7], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya			Csontleves eperlevéllel [1,9], Hentes pulykatokány[10,(1,6,7)], Párolt rizs			Gyümölcsle (1l-es), Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság [12], Szaloncukor (tejkaramella), (natúr)(6,7)			Tárkonyos zöldségleves [9], Spenótos-ricottás ravioli [1,3], Sajtmártás [1,7], Alma		
		Energia: 829.39 Kcal / 3,466.85 KJ			Energia: 548.81 Kcal / 2,294.03 KJ			Energia: 735.62 Kcal / 3,074.89 KJ			Energia: 934.71 Kcal / 3,907.09 KJ			Energia: 551.25 Kcal / 2,304.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.85 g	33.62 g	10.61 g	23.47 g	24.62 g	7.77 g	47.62 g	14.04 g	3.69 g	24.44 g	25.35 g	5.04 g	19.18 g	27.33 g	11.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89.78 g	26.06 g	3.93 g	54.10 g	12.58 g	0.84 g	96.96 g	2.78 g	1.64 g	144.45 g	30.49 g	2.43 g	53.50 g	15.56 g	1.19 g
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9			1,9,10,(6),(7)			1,3,12,(6),(7)			1,3,7,9				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Csemege szalámi(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Olivás ciabatta 90g[1], Gyümölcsle (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)			Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság [12]			Kenyer lángos[7,(1)], Banán			Bolognai szósz[9,(1)], Spagetti tészta[1], Reszelt sajt[7,(1)]					
		Energia: 870.51 Kcal / 3,638.73 KJ			Energia: 769.95 Kcal / 3,218.39 KJ			Energia: 1,196.83 Kcal / 5,002.75 KJ			Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 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
		28.11 g	30.81 g	9.24 g	41.38 g	19.84 g	3.29 g	37.80 g	43.39 g	13.21 g	30.81 g	20.62 g	8.70 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		117.55 g	21.80 g	3.43 g	94.31 g	0.19 g	2.84 g	155.34 g	42.65 g	2.28 g	91.51 g	17.23 g	1.71 g	g	g	g
1,(6),(7)			1,3,12			7,(1)			1,7,9			1,7				



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

