

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Tejeskávé[1,7], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]			Gyümölcstea, Házi körözött túró[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Paradicsom			Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Magvas kifli[1]			Citromos tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Sajtos bagett [1,(6,7)]			Tej (3dl)[7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 435.82 Kcal / 1,821.73 KJ			Energia: 503.19 Kcal / 2,103.33 KJ			Energia: 651.09 Kcal / 2,721.56 KJ			Energia: 616.82 Kcal / 2,578.31 KJ			Energia: 682.25 Kcal / 2,851.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.31 g	19.36 g	7.41 g	20.05 g	12.32 g	7.36 g	28.57 g	8.47 g	2.91 g	23.97 g	22.14 g	9.38 g	17.04 g	32.72 g	11.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.65 g	34.35 g	0.69 g	75.06 g	23.69 g	0.77 g	111.30 g	20.01 g	5.89 g	79.18 g	27.71 g	4.45 g	75.98 g	33.34 g	1.12 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,(6),(7)			1,10,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Kassai burgonyaleves [1,6,7,9], Grizes tészta [1], Barack extradzsem öntet (12), Narancs			Gyümölcslé (1l-es), Temesvári pulykatokány [1,7], Bulgur[1]			Zellerkrémleves [7,9], Pirított kenyérkocka (telj.kiörl.)[1,(13)], Füstölt sajtos csirkemell szelet[7,(1)], Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Reszelt tésztaleves [1,3,9], Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]			Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Mákos guba [1,7], Vaníliásodó[7], Alma		
		Energia: 1,061.91 Kcal / 4,438.78 KJ			Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ			Energia: 804.75 Kcal / 3,363.86 KJ			Energia: 722.37 Kcal / 3,019.51 KJ			Energia: 882.38 Kcal / 3,688.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.52 g	28.75 g	10.91 g	38.99 g	14.90 g	4.09 g	38.12 g	28.24 g	13.00 g	34.82 g	22.55 g	6.33 g	28.53 g	27.29 g	10.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
162.30 g	51.55 g	2.51 g	98.39 g	34.71 g	0.65 g	93.22 g	11.73 g	3.04 g	88.24 g	15.90 g	2.45 g	168.85 g	73.60 g	0.63 g		
1,6,7,9,(12)			1,7			1,7,9,(13)			1,3,9,(6),(7)			1,7,9,(3),(10)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Brassói aprópecsenye(1), Pirított burgonya , Káposztasaláta (édesítőszerrel)			Édes-savanyú csirkeragu [6, (1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13)] , Párolt jázmin rizs			Gyümölcslé (0,2 l) , Füstölt főtt tarja Kedv., Margarin Delma, Ecetes torma[7,12], Újhagyma, Hamburger zsemle magvas (1db= 55g)[1,11]			Kenyér lángos[7,(1)], Tejital (0,45 l)[7], Banán					
		Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			Energia: 561.72 Kcal / 2,347.99 KJ			Energia: 693.20 Kcal / 2,897.58 KJ			Energia: 1,444.83 Kcal / 6,039.39 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
		28.82 g	29.73 g	11.14 g	26.24 g	8.31 g	1.14 g	31.75 g	15.87 g	4.30 g	45.60 g	52.19 g	13.21 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.34 g	1.42 g	1.41 g	91.83 g	14.43 g	1.31 g	102.02 g	55.09 g	3.88 g	190.14 g	55.90 g	2.61 g	g	g	g		
(1)			6,(1),(2),(3),(4),(5),(7),(8), (9),(10),(12),(13)			1,7,11,12			7,(1)			1,7,(3),(6),(12)				



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mézes), (1db=30g), (Dzsungel) [1,2,7,(5,6,11)]	Citromos tea, Kígyóuborka, Kornspitz kifli (1db=44g)[1,6, (3,7,8,11)], Gépsonka Kedv.(1,6,7)	Tejeskávé[1,7], Tonhalkrém[4,7,10], Burgonyás kenyér[1], Retek (hónapos)	Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Zala felvágott (Kedv.)(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozsos baguette (1db=54g)[1,3, (7)]
		Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 KJ	Energia: 816.11 Kcal / 3,411.34 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 361.42 Kcal / 1,510.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.51 g 5.91 g 3.30 g	12.27 g 3.05 g 1.16 g	35.42 g 37.30 g 9.62 g	19.74 g 10.04 g 3.16 g	9.19 g 11.91 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Nyírségi gombóclevés [1,7,9,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Császármorzsa[1,3,7], Barack extradzsem öntet (12), Mandarin	Tavaszi zöldséglevés[1], Tejszínes halas penne [1,4,7], Reszelt sajt[7,(1)]	Zöldbableves[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Francia hagymaleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur[1]	Fahéjas alma-körtelevés [7], Rántott sajt[1,7], Párolt jázmin rizs, Tartármártás[3,7,10,(1)]
		Energia: 1,473.70 Kcal / 6,160.07 KJ	Energia: 876.96 Kcal / 3,665.69 KJ	Energia: 726.13 Kcal / 3,035.22 KJ	Energia: 955.79 Kcal / 3,995.20 KJ	Energia: 1,237.30 Kcal / 5,171.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		39.95 g 50.49 g 17.02 g	40.98 g 32.94 g 14.76 g	28.05 g 22.87 g 6.69 g	46.73 g 33.29 g 9.57 g	36.91 g 52.39 g 21.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Csirkemáj rizottó, Céklasaláta	Vadas marhatokány [1,7,10], Spagetti tészta [1], Banán	Sertés sült [1,10], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1)], Narancs	Tálcsás paprikás szalámi 55g, Mini margarin(7), Sajtos bagett[1,(6,7)], Paprika, Ívjoghurt, 1,0% (250g)[7,(1)]	
		Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 KJ	Energia: 885.56 Kcal / 3,701.64 KJ	Energia: 694.09 Kcal / 2,901.30 KJ	Energia: 1,572.16 Kcal / 6,571.63 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
		21.95 g 11.11 g 2.18 g	39.23 g 15.93 g 5.89 g	27.35 g 28.49 g 11.76 g	54.46 g 109.08 g 37.85 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Gyümölcstea, Margarin Delma, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro) [7,(1)], Paprika, Tartós kenyér[1]	Gyümölcsle (0,2 l), Párizsi, marha(1,6,7,10), Margarin Delma, Újhagyma	Citromos tea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kigyóuborka	Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]
		Energia: 490.52 Kcal / 2,050.37 KJ	Energia: 507.60 Kcal / 2,121.77 KJ	Energia: 541.69 Kcal / 2,264.26 KJ	Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.27 g 12.18 g 6.30 g	23.50 g 13.00 g 3.88 g	15.47 g 21.38 g 8.14 g	15.67 g 27.17 g 9.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	1.7	(1),(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,3,6,7,(12)
		Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Zöldséges karfiolleves [1,9], Bolognai szósz[9, (1)], Spagetti tészta[1], Reszelt sajt[7,(1)], Alma	Gombakrémleves[1,7], Cruton[1,7,(6)], Hentes tokány[10,(1,6,7)], Párolt rizs, Banán	Gyümölcsle (1l-es), BBQ Csirkecomb 15-18 év [1,4,12], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka [10]
		Energia: 915.22 Kcal / 3,825.62 KJ	Energia: 861.73 Kcal / 3,602.03 KJ	Energia: 1,020.48 Kcal / 4,265.61 KJ	Energia: 659.31 Kcal / 2,755.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41.46 g 34.06 g 11.62 g	35.54 g 23.90 g 9.13 g	32.95 g 24.28 g 9.96 g	54.93 g 13.07 g 3.53 g
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	1,3,7,(6),(10)	1,7,9	1,7,10,(6)	1,4,10,12
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.02 g 1.26 g 3.23 g	118.74 g 27.58 g 1.96 g	165.60 g 90.24 g 2.56 g	66.41 g 16.15 g 2.75 g
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Rostonhal [1,4], Paradicsom mártás[1,9], Párolt barnarizs, Narancs	Chilis bab	Húsos lasagne[1,7,(3)], Kókuszdesszert [3,6,(7)]	
		Energia: 1,067.28 Kcal / 4,461.23 KJ	Energia: 466.36 Kcal / 1,949.38 KJ	Energia: 834.89 Kcal / 3,489.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.60 g 44.16 g 9.10 g	27.41 g 17.09 g 5.70 g	32.85 g 38.38 g 14.29 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	1,4,9		1,3,6,7	1,3,6,7,(12)
		134.15 g 22.31 g 0.88 g	43.02 g 14.71 g 1.44 g	88.68 g 14.92 g 0.92 g	g g g

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

