

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l)[7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]	Citromos tea, Zöldséges szelet(1,6,7), Margarin Delma, Burgonyás kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcsstea, Májkrém 125g-os, különféle[1, (6,7,10)], Rozsos baguette (1db=54g)[1,3, (7)], Paprika	Citromos tea, Somkás- sajtos melegszendvics [1,7,(6)], Újhagyma	Tejeskávé[1,7], Molnárika (1db=100g)[1,3,7], Margarin Delma
		Energia: 519.30 Kcal / 2,170.67 KJ	Energia: 455.97 Kcal / 1,905.95 KJ	Energia: 551.15 Kcal / 2,303.81 KJ	Energia: 897.30 Kcal / 3,750.71 KJ	Energia: 876.98 Kcal / 3,665.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16.65 g 17.25 g 8.85 g	16.12 g 11.72 g 2.93 g	18.39 g 12.40 g 4.04 g	45.53 g 11.02 g 5.36 g	24.60 g 21.25 g 8.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Jókai bableves[1,3,6,7,9, (5,8,11)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Grizes tészta [1], Barack öntet (12), Alma	Daragaluska leves[1,3,9, (7)], Pulyka fasírt[1,3, (6,7)], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Zöldséges gombaleves [9], Mustáros sertésborda [10,(12)], Burgonyapüré [7], Őszibarackbefőtt (hámozott)	Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Csirkecs.jóasszony módra (1), Párolt jázmin rizs	Magyaros karfiolleves [1,3,9], Túró töltelék nudli[1,3,12,(5,6,7,8)], Vaníliásodó[7], Mandarin
		Energia: 1,195.49 Kcal / 4,997.15 KJ	Energia: 1,645.73 Kcal / 6,879.15 KJ	Energia: 761.49 Kcal / 3,183.03 KJ	Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 KJ	Energia: 943.23 Kcal / 3,942.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.33 g 29.69 g 10.86 g	68.46 g 24.32 g 6.17 g	38.68 g 22.86 g 8.11 g	30.50 g 26.85 g 8.37 g	30.95 g 20.54 g 7.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Párolt sertéskaraj (1,3,7,10), Tormamártás [1,7,12], Hagymás törtburgonya	Házi hamburger [1,3,7,10], Friss vegyes saláta	Curry-s joghurtos csirkemell[7,(12)], Bulgur zöldségekkel[1], Narancs	Gyümölcsle (0,2 l), Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Paradicsom, Kifli (1db=44g)[1,3,7]	
		Energia: 587.39 Kcal / 2,455.29 KJ	Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ	Energia: 622.15 Kcal / 2,600.59 KJ	Energia: 5,261.62 Kcal / 21,993.57 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
		33.66 g 20.90 g 8.18 g	36.11 g 26.15 g 10.72 g	40.47 g 15.29 g 2.51 g	228.70 g 448.18 g 185.26 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 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mézes)[1]	Gyümölcstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér[1,(6,7)]	Tejeskávé[1,7], Tojás (főtt)[3], Margarin Delma, Feketeretek, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)]	Citromos tea, Tavaszi felvágott[1,6,7], Margarin Delma, Paprika, Sajtós bagett[1,(6,7)]	Tej (3dl)[7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ	Energia: 637.68 Kcal / 2,665.50 KJ	Energia: 458.44 Kcal / 1,916.28 KJ	Energia: 682.25 Kcal / 2,851.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.76 g6.69 g3.47 g	13.17 g13.07 g6.93 g	27.56 g18.19 g6.81 g	13.17 g12.18 g4.18 g	17.04 g32.72 g11.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldbableves[1], Sült virslis(1,6,7,10), Burgonya főzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma	Erdei gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Corn flakes-es csirkemell[1,3], Kukoricás rizs , Vitamin saláta	Tavaszi zöldségleves[1], Paradicsomos tonhalas penne[1,4], Reszelt sajt[7, (1)]	Francia hagymaleves [1,7], Kruton[1,(7)], Zöldborsós pulykaragu[1, (3,7,10)], Bulgur[1]	Kapros burgonyagombóc leves [1,7,(6)], Vega csőbensült karfiol[1,3,7, (10)], Túró Rudi 30g [5,6,7,8]
		Energia: 942.83 Kcal / 3,941.03 KJ	Energia: 895.73 Kcal / 3,744.15 KJ	Energia: 968.92 Kcal / 4,050.09 KJ	Energia: 1,074.27 Kcal / 4,490.45 KJ	Energia: 704.55 Kcal / 2,945.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.13 g35.46 g14.79 g	36.94 g20.17 g4.30 g	41.17 g45.18 g10.69 g	44.07 g36.07 g10.44 g	33.39 g32.97 g15.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Pásztor tarhonya[6,(1)], Csemege uborka [10]	Búbos hús[1,3,(6,7)], Kusz-kusz[1], Vegyes vágott savanyúság [12]	Kolbászos lecsó[6, (1,3,7,9,10)], Párolt rizs	Főtt virslis(1,6,7,10), Mustár [10], Ketchup(1), Kukoricás kenyér	
		Energia: 947.31 Kcal / 3,959.76 KJ	Energia: 679.39 Kcal / 2,839.85 KJ	Energia: 804.24 Kcal / 3,361.72 KJ	Energia: 530.98 Kcal / 2,219.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.20 g52.59 g15.12 g	36.90 g13.02 g3.52 g	22.37 g37.66 g12.69 g	22.82 g22.34 g9.28 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.06 g5.67 g3.01 g	98.61 g17.75 g1.99 g	128.63 g2.47 g2.48 g	58.12 g7.70 g3.94 g	g g g
		6,10,(1)	1,3,12,(6),(7)	6,(1),(3),(7),(9),(10)	10,(1),(6),(7)	1,7,(3),(6),(12)



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Citromos tea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Kaliforniai paprika, Tartós kenyér[1]	Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]	Gyümölcsstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kígyóborka, Olivás ciabatta 90g[1]	Gyümölcslé (0,2 l), Párizsi, marha(1,6,7,10), Margarin Delma, Retek (hónapos), Burgonyás kenyér[1]	Citromos tea, Házi körözött túró[7,(1)], Kifli (1db=44g)[1,3,7], Kígyóborka
		Energia: 552.52 Kcal / 2,309.53 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 549.90 Kcal / 2,298.58 KJ	Energia: 483.60 Kcal / 2,021.45 KJ	Energia: 490.91 Kcal / 2,052.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.15 g 19.02 g 7.20 g	19.74 g 10.04 g 3.16 g	24.06 g 19.33 g 10.20 g	20.40 g 14.30 g 3.88 g	19.79 g 12.10 g 7.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Bakonyi betyárleves [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé öntet[7]	Tarhonyaleves zölds.(1), Csirkepörkölt, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Narancs	Csontleves eperlevéllel [1,9], Főtt sertésszelet, Főtt burgonya , Meggymártás[7,(12)]	Karalábé krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Dijoni csirkemell[1,7,10], Párolt rizs	Zöldséges bableves[9], Túrós metélt [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Cukor szórat, Alma
		Energia: 1,157.95 Kcal / 4,840.23 KJ	Energia: 690.70 Kcal / 2,887.13 KJ	Energia: 730.32 Kcal / 3,052.74 KJ	Energia: 850.02 Kcal / 3,553.08 KJ	Energia: 997.12 Kcal / 4,167.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.03 g 42.11 g 17.63 g	31.99 g 18.12 g 6.71 g	47.58 g 20.04 g 9.01 g	38.75 g 26.36 g 10.45 g	46.62 g 23.89 g 12.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Csikós pulyka tokány [1,7], Bulgur zöldségekkel [1]	Magyaros pizza[6,7,(1)], Narancs	Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcs mártás(12)	Csirke gyros[10, (1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Pita [1]	
		Energia: 466.29 Kcal / 1,949.09 KJ	Energia: 542.24 Kcal / 2,266.56 KJ	Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ	Energia: 511.86 Kcal / 2,139.57 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
		31.82 g 11.25 g 2.78 g	29.84 g 21.76 g 8.78 g	14.60 g 10.44 g 2.69 g	44.76 g 10.91 g 2.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.76 g 3.13 g 0.64 g	53.16 g 20.06 g 3.67 g	116.43 g 42.43 g 0.36 g	51.51 g 7.47 g 2.44 g	g g g
		1,7	6,7,(1)	3,7,(12)	1,7,10,(3),(6),(9),(11)	1,3,7



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l)[7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]	Citromos tea, Füstölt főtt tarja Kedv., Ecetes torma [7,12], Retek (hónapos), Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Tejeskávé[1,7], Sós stangli[1,3,7], Margarin Delma, Kockasajt 20g[7, (1)]	Tejeskávé[1,7], Tepertős pogácsa (1db=100g) [1,3,6,7,(12)], Mandarin	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Sajtos bagett[1, (6,7)], Tömlős sajt (1db=100g) (Fino), Kígyóborka
		Energia: 519.30 Kcal / 2,170.67 KJ	Energia: 476.07 Kcal / 1,989.97 KJ	Energia: 464.14 Kcal / 1,940.11 KJ	Energia: 698.78 Kcal / 2,920.90 KJ	Energia: 732.97 Kcal / 3,063.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16.65 g 17.25 g 8.85 g	19.31 g 8.90 g 3.20 g	20.27 g 19.13 g 10.60 g	18.75 g 26.53 g 2.71 g	24.30 g 28.36 g 19.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság [12]	Paradicsom leves[1,9], Pulykaragu Budapest módra(1), Bulgur[1]	Gyümölcsle (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1)], Mandarin	Zöldségleves[1,7,9], Harcsafasírt[1,3,4,(6,7)], Lencsefőzelék[1,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott karfiol , Karottás rizs, Tartármártás[3,7,10, (1)]
		Energia: 735.68 Kcal / 3,075.14 KJ	Energia: 817.66 Kcal / 3,417.82 KJ	Energia: 1,050.27 Kcal / 4,390.13 KJ	Energia: 1,023.85 Kcal / 4,279.69 KJ	Energia: 953.84 Kcal / 3,987.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.45 g 22.75 g 7.42 g	39.17 g 15.80 g 3.67 g	76.11 g 38.45 g 12.77 g	47.47 g 29.95 g 10.02 g	21.43 g 51.14 g 20.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Sült kolbász (1,6,10), Mustár [10], Ketchup(1), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma	Húsos rakott brokkoli [1,7], Mogorós ostya (Marilky), (1db=36g)[1,7, (3,5,6,12)]	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Olasz felvágott (1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	Sóskafezelék[1,7], Főtt burgonya , Tojás (főtt)[3], Banán	
		Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ	Energia: 691.75 Kcal / 2,891.52 KJ	Energia: 561.80 Kcal / 2,348.32 KJ	Energia: 774.47 Kcal / 3,237.28 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
		27.24 g 32.66 g 12.68 g	23.74 g 37.64 g 19.56 g	18.02 g 13.68 g 5.20 g	20.82 g 22.43 g 8.58 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
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml[7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g) [1,3,7,(6,12)]	Gyümölcsstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Paradicsom, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)]	Kakaó[6,7], Molnárka (1db=50g)[1,3,7], Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)(12)
		Energia: 400.61 Kcal / 1,674.55 KJ	Energia: 2,899.80 Kcal / 12,121.16 KJ	Energia: 611.87 Kcal / 2,557.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.60 g 17.80 g 8.94 g	100.80 g 33.17 g 15.15 g	19.03 g 15.60 g 6.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Sertésragu leves[1,9], Spagetti tészta[1], Tejfölös öntet[7,(1)], Reszelt sajt[7,(1)], Mandarin	Zöldséges gombaleves [9], Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Tejszelet [1,3,7]	Karotta krémleves[1,7], Kukoricapehely (Corn flakes), Bajor sertés sült [1], Hagymás törtburgonya, Párolt káposzta, Mogorós ostya (Marilky), (1db=36g)[1,7, (3,5,6,12)]
		Energia: 879.45 Kcal / 3,676.10 KJ	Energia: 806.07 Kcal / 3,369.37 KJ	Energia: 1,032.31 Kcal / 4,315.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.07 g 33.07 g 16.78 g	26.89 g 30.33 g 10.72 g	35.93 g 37.98 g 16.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Kaliforniai paprika, Kockasajt 20g[7,(1)], Sajtos bagett[1,(6,7)]	Császármorzsa[1,3,7], Barack öntet(12), Narancs	
		Energia: 472.44 Kcal / 1,974.80 KJ	Energia: 1,047.70 Kcal / 4,379.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.76 g 10.62 g 4.58 g	21.62 g 35.70 g 11.39 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 22.93 g 2.81 g	156.79 g 49.40 g 1.51 g	g g g
		1,7,(6)	1,3,7,(12)	1,3,6,7,(12)

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

