



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Tejeskávé, Házi sonkakrém , Paradicsom	Csipkebogyó tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Búrkifli (diós), (1db=100g)
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 Kj	Energia: 404.35 Kcal / 1,690.18 Kj	Energia: 508.65 Kcal / 2,126.16 Kj	Energia: 574.50 Kcal / 2,401.41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	21.51 g 19.36 g 9.59 g	19.44 g 19.89 g 7.42 g	17.59 g 27.29 g 11.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tárkonyos sertés raguleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal szelet, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsöreg, Tartármártás	Csontleves cérnámetélttel, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés flekken, Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves, Csőbensült húsos brokkoli, Túró Rudi , 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3
		Energia: 899.74 Kcal / 3,760.91 Kj	Energia: 922.49 Kcal / 3,856.01 Kj	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 Kj	Energia: 754.16 Kcal / 3,152.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.04 g 36.73 g 19.00 g	27.55 g 43.71 g 15.13 g	31.87 g 25.56 g 6.33 g	34.33 g 41.64 g 19.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Tejeskávé, Házi sonkakrém , Paradicsom	Csipkebogyó tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Búrkifli (diós), (1db=100g)
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 Kj	Energia: 404.35 Kcal / 1,690.18 Kj	Energia: 508.65 Kcal / 2,126.16 Kj	Energia: 574.50 Kcal / 2,401.41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	21.51 g 19.36 g 9.59 g	19.44 g 19.89 g 7.42 g	17.59 g 27.29 g 11.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tárkonyos sertés raguleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal szelet, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsöreg, Tartármártás	Csontleves cérnámetélttel, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés flekken, Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves, Csőbensült húsos brokkoli, Túró Rudi , 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3
		Energia: 899.74 Kcal / 3,760.91 Kj	Energia: 922.49 Kcal / 3,856.01 Kj	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 Kj	Energia: 754.16 Kcal / 3,152.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.04 g 36.73 g 19.00 g	27.55 g 43.71 g 15.13 g	31.87 g 25.56 g 6.33 g	34.33 g 41.64 g 19.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Húsgombóc karalábé mártásban, Párolt barnarizs	Erdélyi rakott káposzta, Teljes kiörlésű kenyér, Narancs	Fűszeres sült halszeletek, Friss tavaszi saláta, Pirított burgonya									
		Energia: 677.63 Kcal / 2,832.49 KJ			Energia: 682.67 Kcal / 2,853.56 KJ	Energia: 794.34 Kcal / 3,320.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.23 g	17.24 g	5.90 g	20.27 g	27.29 g	13.64 g	23.96 g	46.72 g	8.44 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.59 g	4.90 g	0.57 g	84.34 g	19.52 g	5.10 g	65.75 g	1.73 g	0.14 g	g	g	g
													
													

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Citromos tea, Kockasajt 20g, Margarin Delma, Paprika, Fűszeres háromszög ciabatta 70g	Gyümölcsstea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Sajtos kifli (1db=44g)	Kakaó, Cukros kiskalács 100g, Margarin Delma, Mini méz (1db=20g)	Gyümölcsle (1l-es), Zala felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Házi májkrém, Magos kenyér, Újhagyma
		Energia: 386.06 Kcal / 1,613.73 KJ	Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 KJ	Energia: 649.93 Kcal / 2,716.71 KJ	Energia: 394.20 Kcal / 1,647.76 KJ	Energia: 894.55 Kcal / 3,739.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.00 g 12.99 g 6.45 g	11.72 g 11.16 g 3.47 g	20.23 g 17.68 g 7.72 g	12.18 g 12.42 g 3.92 g	35.16 g 26.80 g 8.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Alföldi gulyásleves, Grizes tészta , Barack öntet, Alma, Teljes kiórlású kenyér	Tejfölös gombaleves , Fokhagymás csirke csíkok, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Paradicsom leves, Tavaszi rizseszűs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós pulyka tokány, Tésztaköret szarvacská, Narancs	Tarhonyaleves zölds., Zöldbabfőzelék, Fasírt golyó, Teljes kiórlású kenyér
		Energia: 1,010.43 Kcal / 4,223.60 KJ	Energia: 776.02 Kcal / 3,243.76 KJ	Energia: 745.50 Kcal / 3,116.19 KJ	Energia: 790.57 Kcal / 3,304.58 KJ	Energia: 927.77 Kcal / 3,878.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.20 g 16.89 g 4.91 g	44.17 g 22.54 g 7.37 g	26.26 g 19.06 g 5.89 g	40.32 g 16.25 g 5.23 g	36.50 g 35.85 g 12.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Alföldi gulyásleves, Grizes tészta , Barack öntet, Alma, Teljes kiórlású kenyér	Tejfölös gombaleves , Fokhagymás csirke csíkok, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Paradicsom leves, Tavaszi rizseszűs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós pulyka tokány, Tésztaköret szarvacská, Narancs	Tarhonyaleves zölds., Zöldbabfőzelék, Fasírt golyó, Teljes kiórlású kenyér
		Energia: 1,010.43 Kcal / 4,223.60 KJ	Energia: 776.02 Kcal / 3,243.76 KJ	Energia: 745.50 Kcal / 3,116.19 KJ	Energia: 790.57 Kcal / 3,304.58 KJ	Energia: 927.77 Kcal / 3,878.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.20 g 16.89 g 4.91 g	44.17 g 22.54 g 7.37 g	26.26 g 19.06 g 5.89 g	40.32 g 16.25 g 5.23 g	36.50 g 35.85 g 12.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Sertés sült , Párolt almás-lilakáposzta, Hagymás törtburgonya			Mézes-mustáros csirkemell, Párolt zöldköret			Lencsefőzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertés pörkölt, Párolt barnarizs, Céklasaláta					
		Energia: 572.99 Kcal / 2,395.10 KJ			Energia: 379.43 Kcal / 1,586.02 KJ			Energia: 632.72 Kcal / 2,644.77 KJ			Energia: 803.26 Kcal / 3,357.63 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
		24.02 g	24.89 g	7.38 g	33.00 g	11.90 g	3.46 g	33.25 g	15.17 g	4.76 g	26.21 g	30.67 g	10.22 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.33 g	7.43 g	3.48 g	27.45 g	22.46 g	3.01 g	88.38 g	1.81 g	0.85 g	106.09 g	9.40 g	2.24 g			
		 			 			   								
																

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető





Quadro Byte Zrt



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Házi hamburger, Narancs	Majorannás csirkemáj, Párolt jázmin rizs, Párolt zöldbab mir	Paprikás burgonya , Csemege uborka	Édes-savanyú csirkeragu, Párolt jázmin rizs	
		Energia: 741.01 Kcal / 3,097.42 Kj	Energia: 555.19 Kcal / 2,320.69 Kj	Energia: 452.14 Kcal / 1,889.95 Kj	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 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
		33.37 g 25.76 g 10.69 g	26.36 g 23.75 g 5.20 g	15.00 g 16.64 g 6.18 g	24.52 g 8.00 g 1.09 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.51 g 25.12 g 3.14 g	50.39 g 4.00 g 1.91 g	60.11 g 7.86 g 3.19 g	92.46 g 13.77 g 1.68 g	g g g

.....

Élelmezés

vezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin Delma, Paprika	Citromos tea, Tonhalkrém, Fűszeres háromszög ciabatta 70g, Kígyóborka	Gyümölcsle (1l-es), Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos kifli (1db=44g)	Citromos tea, Házi körözött túró, Újhagyma, Olivás ciabatta 90g
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 530.10 Kcal / 2,215.82 KJ	Energia: 565.50 Kcal / 2,363.79 KJ	Energia: 404.15 Kcal / 1,689.35 KJ	Energia: 787.04 Kcal / 3,289.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.56 g 13.25 g 6.19 g	20.81 g 15.40 g 1.72 g	17.81 g 30.35 g 6.96 g	17.37 g 18.36 g 9.41 g	39.41 g 12.21 g 6.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves , Szilvatöltelikes gombóc, Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsleves, Rántott hús, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsöket	Csurgatott tojás leves, Zöldborsó főzelék, Sült kolbász , Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Tavaszi zöldsögleves, Halpaprikás, Kagyló tészta	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Pincepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka
		Energia: 1,095.01 Kcal / 4,577.14 KJ	Energia: 910.82 Kcal / 3,807.23 KJ	Energia: 896.13 Kcal / 3,745.82 KJ	Energia: 877.82 Kcal / 3,669.29 KJ	Energia: 764.71 Kcal / 3,196.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.78 g 26.52 g 9.37 g	39.08 g 29.53 g 7.83 g	39.97 g 42.72 g 13.77 g	36.43 g 34.67 g 12.29 g	28.49 g 21.76 g 10.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin Delma, Paprika	Citromos tea, Tonhalkrém, Fűszeres háromszög ciabatta 70g, Kígyóborka	Gyümölcsle (1l-es), Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos kifli (1db=44g)	Citromos tea, Házi körözött túró, Újhagyma, Olivás ciabatta 90g
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 530.10 Kcal / 2,215.82 KJ	Energia: 565.50 Kcal / 2,363.79 KJ	Energia: 404.15 Kcal / 1,689.35 KJ	Energia: 787.04 Kcal / 3,289.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.56 g 13.25 g 6.19 g	20.81 g 15.40 g 1.72 g	17.81 g 30.35 g 6.96 g	17.37 g 18.36 g 9.41 g	39.41 g 12.21 g 6.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves , Szilvatöltelikes gombóc, Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsleves, Rántott hús, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsöket	Csurgatott tojás leves, Zöldborsó főzelék, Sült kolbász , Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Tavaszi zöldsögleves, Halpaprikás, Kagyló tészta	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Pincepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka
		Energia: 1,095.01 Kcal / 4,577.14 KJ	Energia: 910.82 Kcal / 3,807.23 KJ	Energia: 896.13 Kcal / 3,745.82 KJ	Energia: 877.82 Kcal / 3,669.29 KJ	Energia: 764.71 Kcal / 3,196.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.78 g 26.52 g 9.37 g	39.08 g 29.53 g 7.83 g	39.97 g 42.72 g 13.77 g	36.43 g 34.67 g 12.29 g	28.49 g 21.76 g 10.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesezok	Omlós csirke sajttal, Múzliszelet (gyümölcsös)	Pásztor tarhonya, Céklasaláta	Csirke gyros, Jogh. friss saláta, Pita	Göngyölt sertésszelet, Párolt barnarizs	
		Energia: 352.29 Kcal / 1,472.57 KJ	Energia: 968.51 Kcal / 4,048.37 KJ	Energia: 452.28 Kcal / 1,890.53 KJ	Energia: 755.86 Kcal / 3,159.49 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
		23.38 g 14.28 g 6.62 g	32.08 g 52.62 g 15.15 g	40.93 g 9.56 g 1.82 g	28.68 g 20.47 g 4.31 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.45 g 5.67 g 1.10 g	83.14 g 10.25 g 4.41 g	47.53 g 5.03 g 2.22 g	108.36 g 1.36 g 0.69 g	g g g
		    	 	      	 	

.....
Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Csipkebogyó tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Pikáns-tönkölyös rúd 100g
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 Kj	Energia: 365.96 Kcal / 1,529.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	21.92 g 19.21 g 7.50 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85.15 g 41.95 g 0.91 g	61.52 g 12.67 g 3.55 g
		Kertészleves , Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Narancs	Daragaluska leves, Finomfőzelék , Fűszeres sertéscsíkok, Teljes kiörlésű kenyér
		Energia: 875.02 Kcal / 3,657.58 Kj	Energia: 887.48 Kcal / 3,709.67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42.78 g 23.91 g 9.09 g	42.89 g 30.08 g 11.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		117.45 g 26.56 g 3.87 g	89.96 g 18.30 g 1.70 g



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollepszok	Rakott karfiol árpagyönggyel, Alma	Édes-savanyú csirkeragu, Kusz-kusz				
		Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 KJ	Energia: 609.69 Kcal / 2,548.50 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.92 g	27.44 g	13.01 g	31.66 g	9.79 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.96 g	18.19 g	0.14 g	92.89 g	16.56 g	1.97 g
		1  1 	2  2  1  2 				
2  2  1  2 							
2  2  2  2 							

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

