



## Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Croissant ( kakaó- kókusz), ( zacskós), (	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Kifli (1db=44g)	Tej (3dl), Margarin Delma, Edámi sajt, 24% ( Ammerland), Paprika, Sajtós bagett	Csipkebogyó tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér	Kakaó, Margarin Delma, Kuglóf (1db=125g)	Citromos tea, Csemege szalámi, Rozsos baguette (1db=54g), Paradicsom
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 468.21 Kcal / 1,957.12 KJ	Energia: 550.07 Kcal / 2,299.29 KJ	Energia: 405.77 Kcal / 1,696.12 KJ	Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ	Energia: 415.71 Kcal / 1,737.67 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
		14.80 g 22.05 g 12.15 g	11.61 g 14.38 g 5.34 g	28.32 g 17.43 g 9.25 g	19.33 g 11.24 g 2.34 g	21.62 g 20.87 g 5.86 g	12.72 g 15.80 g 6.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.95 g 27.35 g 0.65 g	71.24 g 21.78 g 1.11 g	69.65 g 17.15 g 1.76 g	58.32 g 22.08 g 1.16 g	91.13 g 32.08 g 1.20 g	53.85 g 21.04 g 1.57 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Csurgatott tojás leves, Zöldborsó főzelék, Fűszeres sertéscsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagymakrém leves, Sajtós cruton, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Bulgur, Banán	Erdei gyümölcsleves, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka	Zöldséges karfiolleves, Halpaprikás, Tésztaköret szarvacska, Narancs	Gyümölcslé (1l-es), Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Diós szórat, Mandarin	Legényfogó leves, Mákos metélt, Diós szórat, Alma
		Energia: 751.23 Kcal / 3,140.14 KJ	Energia: 1,210.63 Kcal / 5,060.43 KJ	Energia: 938.41 Kcal / 3,922.55 KJ	Energia: 925.82 Kcal / 3,869.93 KJ	Energia: 1,231.07 Kcal / 5,145.87 KJ	Energia: 989.20 Kcal / 4,134.86 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
		39.30 g 30.09 g 7.94 g	52.24 g 29.10 g 11.58 g	26.90 g 44.30 g 18.60 g	36.63 g 32.38 g 9.60 g	39.69 g 48.45 g 15.03 g	34.18 g 35.69 g 9.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.43 g 13.48 g 1.53 g	165.05 g 33.64 g 2.35 g	98.52 g 37.60 g 4.46 g	122.50 g 17.43 g 1.06 g	158.68 g 52.10 g 2.52 g	125.86 g 34.19 g 1.24 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csikós sertéstokány, Kusz-kusz	Göngyölt sertésszelet, Vegyes zöldköret mir.	Kenyér lángos, Gyümölcsle ( 0,2 l ), Túró Rudi , 5,3% ( 18%-os ÁFA), (1db = 3	Sárgaborsó főzelék, Sült angolszalonna, Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Bulgur	
		Energia: 698.74 Kcal / 2,920.73 Kj	Energia: 352.88 Kcal / 1,475.04 Kj	Energia: 644.47 Kcal / 2,693.88 Kj	Energia: 895.74 Kcal / 3,744.19 Kj	Energia: 767.56 Kcal / 3,208.40 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
		28.82 g 27.23 g 10.48 g	25.80 g 15.14 g 3.13 g	22.86 g 35.66 g 17.41 g	38.62 g 27.00 g 9.60 g	43.01 g 28.28 g 12.80 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.82 g 6.07 g 0.74 g	23.10 g 6.01 g 1.20 g	61.08 g 39.37 g 2.29 g	123.33 g 0.64 g 3.31 g	80.88 g 5.67 g 1.23 g	g g g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus







Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Parasztkolbász, Margarin Delma, Paprika, Rozskenyér	Tej (3dl), Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Molnárka (1db=50g)	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Paradicsom, Vizes zsemle	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Barna kenyér	Tejeskávé, Molnárka (1db=50g), Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 683.17 Kcal / 2,855.65 KJ	Energia: 582.46 Kcal / 2,434.68 KJ	Energia: 412.01 Kcal / 1,722.20 KJ	Energia: 744.41 Kcal / 3,111.63 KJ	Energia: 625.15 Kcal / 2,613.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.38 g 5.30 g 3.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.79 g 30.33 g 11.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.76 g 15.61 g 6.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.74 g 8.94 g 5.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.65 g 21.46 g 6.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.59 g 14.89 g 6.37 g
		Szénhidrát Cukor Só 19.04 g 17.85 g 0.52 g	Szénhidrát Cukor Só 75.46 g 20.34 g 2.02 g	Szénhidrát Cukor Só 90.53 g 40.73 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 69.72 g 14.61 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 114.45 g 64.34 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 103.52 g 48.29 g 0.85 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Karalábéleves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös zöldbab leves, Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur	Sütőtök krémleves, Pirított tökmag, Óvári sertés szelet, Rizibizi, Csemege uborka	Daragaluska leves, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Kapros burgonyagombóc leves, Tejfölös öntet, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Banán	Lencseleves kolbásszal, Tejberizs kakaó szóráttal, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 872.18 Kcal / 3,645.71 KJ	Energia: 695.41 Kcal / 2,906.81 KJ	Energia: 1,009.05 Kcal / 4,217.83 KJ	Energia: 815.60 Kcal / 3,409.21 KJ	Energia: 965.83 Kcal / 4,037.17 KJ	Energia: 992.19 Kcal / 4,147.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30.76 g 33.59 g 12.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41.26 g 16.67 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 48.91 g 37.90 g 12.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37.97 g 37.33 g 259.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31.52 g 24.92 g 13.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39.03 g 30.92 g 11.91 g
		Szénhidrát Cukor Só 102.61 g 8.90 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 69.90 g 6.15 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 110.07 g 11.71 g 4.07 g	Szénhidrát Cukor Só 65.64 g 14.45 g 5.36 g	Szénhidrát Cukor Só 151.78 g 42.50 g 2.16 g	Szénhidrát Cukor Só 137.62 g 29.19 g 3.07 g





## Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Spenótos-ricottás ravioli , Pizza szósz, Müzliszelet	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Burgonyás kenyér	Szilvás gombóc , Narancs	Gyümölcsstea, Mini margarin, Gyulai száraz kolbász, Paradicsom, Kockasajt 20g, Kukoricás kenyér													
		Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 638.05 Kcal / 2,667.05 KJ	Energia: 651.12 Kcal / 2,721.68 KJ	Energia: 5,307.15 Kcal / 22,183.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
		Fehérje 9.69 g	Zsír 8.71 g	T.Zsír 0.89 g	Fehérje 16.94 g	Zsír 14.58 g	T.Zsír 3.62 g	Fehérje 27.97 g	Zsír 24.44 g	T.Zsír 9.28 g	Fehérje 13.81 g	Zsír 11.65 g	T.Zsír 2.02 g	Fehérje 230.89 g	Zsír 449.12 g	T.Zsír 186.42 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
		Szénhidrát 65.60 g	Cukor 20.75 g	Só 1.48 g	Szénhidrát 16.82 g	Cukor 3.24 g	Só 0.39 g	Szénhidrát 69.38 g	Cukor 32.01 g	Só 3.66 g	Szénhidrát 117.20 g	Cukor 26.85 g	Só 3.09 g	Szénhidrát 83.06 g	Cukor 26.95 g	Só 37.29 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
																			

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus





## Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Toast kenyér	Tej (3dl), Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Molnárka (1db=50g)	Gyümölcsstea, Májas (1cs.= 125g) (Kaiser), Lilahagyma, Sajtos bagett	Tej (3dl), Croissant (vaníliás)	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Paprika, Kifli (1db=44g)										
		Energia: 435.33 Kcal / 1,819.68 KJ	Energia: 582.46 Kcal / 2,434.68 KJ	Energia: 735.94 Kcal / 3,076.23 KJ	Energia: 567.00 Kcal / 2,370.06 KJ	Energia: 399.21 Kcal / 1,668.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.61 g	5.34 g	1.68 g	18.76 g	15.61 g	6.81 g	28.90 g	35.46 g	15.93 g	19.40 g	26.25 g	14.41 g	13.53 g	20.74 g	8.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.16 g	20.03 g	2.19 g	90.53 g	40.73 g	0.87 g	74.07 g	21.29 g	4.61 g	62.95 g	28.41 g	0.82 g	70.28 g	21.75 g	1.45 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Reszelt tésztaleves, Finomfőzelék , Vega bélszínroló, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Zöldséges kelkáposztaleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Csontleves eperlevéllel, Tejszínes gombás pulykaragu , Kusz-kusz	Gyümölcslé (1l-es ), Rántott hús, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság , Szaloncukor (tejkaramella), (natúr)	Vörös lencse krémleves, Pirított zsemlekočka , Vegán csőbensült karfiol, Mákos kalács										
		Energia: 981.65 Kcal / 4,103.30 KJ	Energia: 545.67 Kcal / 2,280.90 KJ	Energia: 825.80 Kcal / 3,451.84 KJ	Energia: 1,038.21 Kcal / 4,339.72 KJ	Energia: 1,896.55 Kcal / 7,927.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.17 g	31.10 g	4.27 g	21.89 g	23.37 g	7.27 g	50.26 g	22.77 g	7.58 g	42.64 g	28.69 g	8.21 g	66.32 g	81.70 g	13.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.72 g	32.73 g	2.35 g	57.77 g	18.15 g	0.63 g	97.37 g	6.43 g	0.97 g	144.93 g	54.52 g	2.43 g	213.26 g	13.96 g	1.00 g		





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Pulyka pörkölt, Tésztaköret szarvacska, Céklasaláta			Sajtos tejf. pulykaragu , Kusz-kusz, Alma			Tejfölös, kapos marharagu , Bulgur, Csemege uborka			Főtt virsli, Mustár , Ketchup, Burgonyás kenyér					
		Energia: 565.11 Kcal / 2,362.16 Kj			Energia: 724.85 Kcal / 3,029.87 Kj			Energia: 616.41 Kcal / 2,576.59 Kj			Energia: 553.98 Kcal / 2,315.64 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
		33.72 g	9.55 g	0.93 g	38.39 g	22.76 g	9.01 g	32.28 g	18.88 g	7.56 g	27.72 g	24.44 g	9.28 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.47 g	9.14 g	1.44 g	88.87 g	12.92 g	1.15 g	75.24 g	4.83 g	2.10 g	49.32 g	11.98 g	3.66 g	g	g	g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

