



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Korpás kifli (1db=44g), Kígyóuborka	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Házi tojáskrém, Császárszemle (1db=54g), Paradicsom	Gyümölcslé (1l-es), Házi májkrém, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paprika	
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 412.26 Kcal / 1,723.25 KJ	Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ	Energia: 656.92 Kcal / 2,745.93 KJ	Energia: 551.52 Kcal / 2,305.35 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 12.15 g	12.63 g 11.02 g 6.40 g	16.79 g 19.09 g 7.00 g	28.71 g 17.68 g 5.57 g	15.43 g 22.99 g 9.82 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.95 g 27.35 g 0.65 g	73.33 g 23.55 g 1.22 g	72.83 g 20.20 g 2.22 g	92.69 g 31.95 g 2.36 g	70.94 g 20.11 g 1.85 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Bakonyi betyárleves , Gránátos kocka, Csemege uborka , Alma	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es), Sokmagvas rántott halszelet, Karottás jázminrizs, Tartármártás	Hamisgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Csurgatott tojás leves, Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	
		Energia: 841.73 Kcal / 3,518.43 KJ	Energia: 870.17 Kcal / 3,637.31 KJ	Energia: 1,093.62 Kcal / 4,571.33 KJ	Energia: 858.62 Kcal / 3,589.03 KJ	Energia: 673.74 Kcal / 2,816.23 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		31.37 g 25.83 g 10.96 g	37.63 g 36.74 g 16.08 g	33.66 g 53.12 g 16.63 g	43.07 g 17.20 g 3.69 g	34.53 g 11.75 g 1.15 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
112.60 g 20.00 g 2.28 g	78.08 g 7.68 g 3.61 g	121.60 g 27.88 g 1.45 g	130.66 g 7.22 g 1.08 g	98.60 g 19.22 g 1.87 g			





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sajtmártásos csirkemell csíkok, Kusz-kusz	Stefánia vagdalt, Francia saláta	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré	Fűszeres csirkefalatok, Cézársaláta , Kornspitz kifli (1db=44g)	
		Energia: 673.31 Kcal / 2,814.44 Kj	Energia: 404.58 Kcal / 1,691.14 Kj	Energia: 655.90 Kcal / 2,741.66 Kj	Energia: 493.20 Kcal / 2,061.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 23.04 g Zsír 26.19 g T.Zsírsv 12.35 g	Fehérje 19.42 g Zsír 18.46 g T.Zsírsv 6.66 g	Fehérje 59.17 g Zsír 19.24 g T.Zsírsv 6.38 g	Fehérje 40.19 g Zsír 11.08 g T.Zsírsv 4.86 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 88.69 g Cukor 11.33 g Só 2.78 g	Szénhidrát 36.67 g Cukor 9.97 g Só 0.95 g	Szénhidrát 52.34 g Cukor 2.01 g Só 0.78 g	Szénhidrát 58.35 g Cukor 11.68 g Só 1.80 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Toast kenyér, Margarin Delma, Csemege szalámi, Paprika	Gyümölcslé (0,2 l), Tepertős pogácsa (1db=100g), Alma	Tej (3dl), Mini dzsem (1db=30g), Mini margarin, Briós (1db=100g)	Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Kockasajt 20g, Korpás kifli (1db=44g), Paradicsom										
		Energia: 368.30 Kcal / 1,539.49 Kj	Energia: 554.50 Kcal / 2,317.81 Kj	Energia: 673.40 Kcal / 2,814.81 Kj	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 Kj	Energia: 417.41 Kcal / 1,744.77 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.74 g	18.49 g	7.20 g	9.60 g	23.00 g	0.20 g	18.97 g	25.56 g	9.39 g	18.31 g	12.61 g	2.72 g	12.61 g	11.07 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.32 g	12.67 g	2.34 g	79.50 g	29.75 g	0.02 g	89.92 g	36.60 g	0.92 g	67.22 g	29.65 g	1.36 g	74.54 g	23.51 g	1.25 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Őszibarack krémleves, Márton-napi ludaskása, Csemege uborka	Francia hagymaleves , Kukoricapehely (Corn flakes), Paprikás burgonya , Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó leves , Dubarry sertés szelet, Köles, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Karalábéleves, Spenótos rakott penne , Reszelt sajt, Banán										
		Energia: 763.79 Kcal / 3,192.64 Kj	Energia: 715.80 Kcal / 2,992.04 Kj	Energia: 990.84 Kcal / 4,141.71 Kj	Energia: 1,123.25 Kcal / 4,695.19 Kj	Energia: 1,037.75 Kcal / 4,337.80 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.66 g	28.04 g	10.94 g	36.55 g	15.13 g	5.36 g	30.51 g	33.61 g	132.12 g	48.92 g	47.87 g	21.07 g	35.67 g	31.08 g	13.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.57 g	24.04 g	1.38 g	92.80 g	18.52 g	2.68 g	128.92 g	14.86 g	3.41 g	116.22 g	20.12 g	2.10 g	153.08 g	44.29 g	1.67 g		





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fűszeres pulykacsíkok, Párolt vegyes zöldsökret	Húsos lasagne, Mandarin	Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Teljes kiörlésű kifli 44g	Házi hamburger, Friss vegyes saláta , Mandarin	
		Energia: 416.55 Kcal / 1,741.18 Kj	Energia: 734.69 Kcal / 3,071.00 Kj	Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 Kj	Energia: 809.60 Kcal / 3,384.13 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
		36.19 g 11.00 g 2.40 g	27.74 g 32.83 g 12.05 g	22.42 g 24.11 g 10.50 g	37.16 g 26.15 g 10.72 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.40 g 0.21 g 0.44 g	80.26 g 25.74 g 3.58 g	74.31 g 22.96 g 3.32 g	99.66 g 32.72 g 2.52 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Búrkifli (mákos) 80g	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Póréhagyma, Sajtós bagett	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Rozsos kifli, Jégcsap retek										
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 428.60 Kcal / 1,791.55 Kj	Energia: 572.00 Kcal / 2,390.96 Kj	Energia: 558.22 Kcal / 2,333.36 Kj	Energia: 674.96 Kcal / 2,821.33 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	14.39 g	7.09 g	2.16 g	17.54 g	24.34 g	12.76 g	18.27 g	19.21 g	7.00 g	22.57 g	27.08 g	5.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.59 g	38.91 g	0.83 g	72.63 g	20.47 g	1.31 g	70.20 g	38.20 g	1.05 g	71.93 g	20.20 g	2.60 g	83.79 g	21.93 g	2.12 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges burgonya leves, Fejtett babfőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Zöldséges gombaleves, Paradicsomos halas tészta, Reszelt sajt	Csontleves cérnametéllel, Bajor sertés sült, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta	Vegyes gyümölcsleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Vegyes vágott savanyúság	Négysajt leves, Levesgyöngy, Rántott karfiol, Párolt rizs, Tartármártás, Mandarin										
		Energia: 1,102.51 Kcal / 4,608.49 Kj	Energia: 732.88 Kcal / 3,063.44 Kj	Energia: 793.83 Kcal / 3,318.21 Kj	Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 Kj	Energia: 1,084.60 Kcal / 4,533.63 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.77 g	18.36 g	6.26 g	37.64 g	24.15 g	9.09 g	45.07 g	24.35 g	8.13 g	36.08 g	11.69 g	3.50 g	22.33 g	53.27 g	23.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
175.98 g	32.12 g	3.05 g	87.12 g	8.59 g	1.32 g	86.18 g	9.52 g	1.38 g	111.98 g	29.64 g	1.90 g	127.70 g	24.87 g	1.94 g		





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Magyaros pizza, Narancs	Borsos marha tokány, Kusz-kusz, Céklasaláta	Csipkebogyó tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Magos kenyér	Sajtos-tejfölös tócsni, Mandarin	
		Energia: 550.73 Kcal / 2,302.05 KJ	Energia: 623.00 Kcal / 2,604.14 KJ	Energia: 445.45 Kcal / 1,861.98 KJ	Energia: 799.55 Kcal / 3,342.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 30.66 g Zsír 27.38 g T.Zsírsvav 11.77 g	Fehérje 33.84 g Zsír 13.48 g T.Zsírsvav 3.30 g	Fehérje 17.82 g Zsír 16.77 g T.Zsírsvav 3.45 g	Fehérje 22.19 g Zsír 26.52 g T.Zsírsvav 11.20 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 45.05 g Cukor 20.66 g Só 4.41 g	Szénhidrát 88.45 g Cukor 10.00 g Só 1.48 g	Szénhidrát 58.93 g Cukor 12.58 g Só 0.82 g	Szénhidrát 111.78 g Cukor 17.80 g Só 0.74 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	<p>Csipkebogyó tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Póréhagyma, Toast kenyér</p>	<p>Tej (3dl), Edámi sajt, 24% (Ammerland), Paradicsom, Margarin Delma, Vizes zsemle</p>	<p>Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Kifli (1db=44g)</p>	<p>Kakaó, Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Nagy fonott kalács</p>	<p>Csipkebogyó tea, Házi körözött túró, Kaliforniai paprika (Bell paprika), Burgonyás kenyér</p>										
		Energia: 414.70 Kcal / 1,733.45 KJ	Energia: 594.94 Kcal / 2,486.85 KJ	Energia: 395.24 Kcal / 1,652.10 KJ	Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 468.35 Kcal / 1,957.70 KJ										
		Fehérje 19.32 g	Zsír 6.40 g	T.Zsírsav 2.01 g	Fehérje 30.14 g	Zsír 19.79 g	T.Zsírsav 11.15 g	Fehérje 13.45 g	Zsír 20.64 g	T.Zsírsav 8.14 g	Fehérje 20.60 g	Zsír 18.74 g	T.Zsírsav 8.16 g	Fehérje 27.42 g	Zsír 12.19 g	T.Zsírsav 6.10 g
		Szénhidrát 68.32 g	Cukor 12.61 g	Só 2.29 g	Szénhidrát 72.57 g	Cukor 17.39 g	Só 1.08 g	Szénhidrát 69.79 g	Cukor 21.81 g	Só 1.45 g	Szénhidrát 89.94 g	Cukor 51.14 g	Só 1.45 g	Szénhidrát 60.84 g	Cukor 27.22 g	Só 0.71 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	<p>Kertészleves , Makaróni tészta, Milánói szósz, Reszelt sajt</p>	<p>Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya , Csemege uborka</p>	<p>Sütötök krémleves, Pírtott tökmag, Bácskai rizseshús, Céklasaláta</p>	<p>Reszelt tésztaleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Zöldséges fejtett bableves, Aranygaluska, Vaniliasodó, Alma</p>										
		Energia: 793.02 Kcal / 3,314.82 KJ	Energia: 756.63 Kcal / 3,162.71 KJ	Energia: 818.77 Kcal / 3,422.46 KJ	Energia: 857.82 Kcal / 3,585.69 KJ	Energia: 1,182.41 Kcal / 4,942.47 KJ										
		Fehérje 41.58 g	Zsír 23.91 g	T.Zsírsav 9.09 g	Fehérje 59.82 g	Zsír 23.53 g	T.Zsírsav 9.38 g	Fehérje 26.77 g	Zsír 31.89 g	T.Zsírsav 10.74 g	Fehérje 36.33 g	Zsír 32.81 g	T.Zsírsav 9.35 g	Fehérje 36.18 g	Zsír 41.88 g	T.Zsírsav 13.23 g
		Szénhidrát 100.45 g	Cukor 17.76 g	Só 3.86 g	Szénhidrát 70.35 g	Cukor 19.58 g	Só 2.84 g	Szénhidrát 110.70 g	Cukor 13.53 g	Só 1.70 g	Szénhidrát 103.00 g	Cukor 6.08 g	Só 1.96 g	Szénhidrát 159.30 g	Cukor 43.66 g	Só 1.22 g





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertés sült , Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Rostonhal , Petrezselymes burgonya, Narancs	Omlós csirke brokkolival,sajttal	Natúr pulykamell , Graten mártás, Kusz-kusz, Narancs	
		Energia: 526.41 Kcal / 2,200.39 KJ	Energia: 750.64 Kcal / 3,137.68 KJ	Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ	Energia: 929.03 Kcal / 3,883.35 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
		32.24 g 14.97 g 5.86 g	26.63 g 34.89 g 7.96 g	26.08 g 13.62 g 6.28 g	46.58 g 30.77 g 11.97 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.54 g 5.40 g 1.14 g	71.93 g 7.22 g 2.21 g	32.89 g 1.43 g 1.02 g	110.28 g 14.13 g 1.68 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

