



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Citromos tea, Fürdői füstölt sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Olivás ciabatta 90g, Paprika	Tejeskávé, Olasz felvágott, Margarin Delma, Sajtós bagett, Lilahagyma	Citromos tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Kígyóborka, Rozskenyér
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 457.73 Kcal / 1,913.31 KJ	Energia: 391.16 Kcal / 1,635.05 KJ	Energia: 565.45 Kcal / 2,363.58 KJ	Energia: 533.12 Kcal / 2,228.44 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	18.89 g 8.56 g 2.71 g	17.28 g 9.40 g 5.27 g	22.17 g 15.36 g 6.26 g	19.45 g 16.25 g 8.85 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	71.90 g 20.29 g 1.10 g	63.09 g 14.37 g 1.77 g	84.64 g 30.07 g 2.30 g	75.26 g 20.28 g 1.61 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya , Teljes kiőrlésű kenyér, Céklasaláta	Tavaszi zöldségleves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta	Gyümölcsle (1l-es), Barackos csirkemellszelet, Petrezselymes rizs	Zöldséges burgonya leves, Lencsefőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Magyaros zöldborsóleves, Mákos guba, Vaníliásodó, Banán
		Energia: 832.75 Kcal / 3,480.90 KJ	Energia: 731.19 Kcal / 3,056.37 KJ	Energia: 668.69 Kcal / 2,795.12 KJ	Energia: 999.98 Kcal / 4,179.92 KJ	Energia: 1,292.37 Kcal / 5,402.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.23 g 28.93 g 133.42 g	33.49 g 22.87 g 8.22 g	34.16 g 12.92 g 4.38 g	50.16 g 31.25 g 11.23 g	35.97 g 27.37 g 8.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.25 g 10.95 g 3.12 g	92.16 g 7.31 g 1.00 g	102.71 g 26.21 g 1.44 g	129.71 g 9.99 g 3.69 g	218.02 g 100.85 g 0.72 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kukoricás csirkemell szelet, Bulgur	Mustáros- répás pulykaragu , Kusz-kusz	Bácskai rizseshús, Ecetes almapaprika (édesítőszerrel)	Gyümölcsle (1l-es), Csemege szalámi, Margarin Delma, Paprika, Vizes zsemle, Kockasajt 20g	
		Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ	Energia: 540.41 Kcal / 2,258.91 KJ	Energia: 445.34 Kcal / 1,861.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 33.16 g Zsír 11.98 g T.Zsírsv 4.30 g	Fehérje 36.07 g Zsír 13.24 g T.Zsírsv 2.74 g	Fehérje 17.04 g Zsír 17.14 g T.Zsírsv 5.90 g	Fehérje 17.96 g Zsír 24.00 g T.Zsírsv 10.18 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 85.81 g Cukor 3.08 g Só 0.20 g	Szénhidrát 79.98 g Cukor 5.11 g Só 0.62 g	Szénhidrát 83.64 g Cukor 6.33 g Só 1.06 g	Szénhidrát 73.98 g Cukor 18.98 g Só 1.90 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Gyulai száraz kolbász, Mini margarin, Paprika, Toast kenyér	Citromos tea, Házi magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paprika	Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Stangli (1db=100g)	Tejeskávé, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Burgonyás kenyér	Kakaó, Briós (1db=100g)										
		Energia: 5,275.60 Kcal / 22,052.01 KJ	Energia: 577.47 Kcal / 2,413.82 KJ	Energia: 475.43 Kcal / 1,987.30 KJ	Energia: 755.26 Kcal / 3,156.99 KJ	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ										
		Fehérje 231.01 g	Zsír 444.98 g	T.Zsírsv 184.10 g	Fehérje 10.95 g	Zsír 24.53 g	T.Zsírsv 12.46 g	Fehérje 13.71 g	Zsír 19.08 g	T.Zsírsv 11.73 g	Fehérje 37.42 g	Zsír 28.97 g	T.Zsírsv 11.99 g	Fehérje 18.48 g	Zsír 11.55 g	T.Zsírsv 5.60 g
		Szénhidrát 85.44 g	Cukor 26.03 g	Só 37.51 g	Szénhidrát 75.18 g	Cukor 24.58 g	Só 1.26 g	Szénhidrát 59.31 g	Cukor 22.85 g	Só 1.81 g	Szénhidrát 79.60 g	Cukor 40.76 g	Só 3.97 g	Szénhidrát 80.39 g	Cukor 30.88 g	Só 0.71 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet, Mandarin	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Csontleves cérnametéllel, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Rakott burgonya gazdagon, Céklasaláta	Zöldséges gombaleves, Vajgaluska, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 1,014.64 Kcal / 4,241.20 KJ	Energia: 916.72 Kcal / 3,831.89 KJ	Energia: 753.75 Kcal / 3,150.68 KJ	Energia: 933.06 Kcal / 3,900.19 KJ	Energia: 725.17 Kcal / 3,031.21 KJ										
		Fehérje 46.50 g	Zsír 42.72 g	T.Zsírsv 19.75 g	Fehérje 26.23 g	Zsír 32.93 g	T.Zsírsv 8.85 g	Fehérje 41.75 g	Zsír 35.81 g	T.Zsírsv 257.48 g	Fehérje 28.78 g	Zsír 49.47 g	T.Zsírsv 19.79 g	Fehérje 33.04 g	Zsír 22.35 g	T.Zsírsv 5.75 g
		Szénhidrát 106.61 g	Cukor 26.82 g	Só 0.75 g	Szénhidrát 123.26 g	Cukor 28.58 g	Só 1.93 g	Szénhidrát 63.72 g	Cukor 15.40 g	Só 5.63 g	Szénhidrát 79.34 g	Cukor 11.36 g	Só 3.03 g	Szénhidrát 79.33 g	Cukor 15.28 g	Só 2.16 g





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tarka, töltött csirkecombfilé, Burgonyapüré	Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Barna kenyér, Narancs	Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Müzliszelet	Tejital,3,5% (0,2l), Tálcsás paprikás szalámi 55g, Mini margarin, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Újhagyma	
		Energia: 459.39 Kcal / 1,920.25 KJ	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ	Energia: 608.99 Kcal / 2,545.58 KJ	Energia: 6,715.39 Kcal / 28,070.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 29.44 g Zsír 7.76 g T.Zsír 3.78 g	Fehérje 29.64 g Zsír 34.36 g T.Zsír 12.16 g	Fehérje 22.22 g Zsír 25.09 g T.Zsír 10.81 g	Fehérje 234.84 g Zsír 140.20 g T.Zsír 46.00 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát 59.63 g Cukor 4.95 g Só 0.53 g	Szénhidrát 71.99 g Cukor 13.64 g Só 3.90 g	Szénhidrát 71.39 g Cukor 7.42 g Só 0.35 g	Szénhidrát 1,086.08 g Cukor 67.00 g Só 30.46 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	<p>Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l), Croissant (kakaó-kókusz), (zacskós), (</p>	<p>Gyümölcsstea, Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli 44g</p>	<p>Csipkebogyó tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos baguette (1db=54g)</p>	<p>Tej (3dl), Kakaós csiga (1db=100g)</p>	<p>Citromos tea, Kockasajt 20g, Paprika, Kifli (1db=44g)</p>										
		Energia: 518.70 Kcal / 2,168.17 KJ	Energia: 424.99 Kcal / 1,776.46 KJ	Energia: 362.18 Kcal / 1,513.91 KJ	Energia: 565.00 Kcal / 2,361.70 KJ	Energia: 447.21 Kcal / 1,869.34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.65 g	17.25 g	9.45 g	12.77 g	8.72 g	2.97 g	15.91 g	14.34 g	7.31 g	16.74 g	24.65 g	13.05 g	12.83 g	11.24 g	6.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.05 g	57.45 g	0.75 g	71.18 g	21.79 g	1.27 g	45.16 g	13.54 g	1.25 g	67.45 g	34.95 g	1.11 g	71.78 g	23.47 g	1.22 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	<p>Francia hagymaleves , Sajtos cruton, Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)</p>	<p>Reszelt tésztaleves, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Gyümölcsle (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vegyes vágott savanyúság</p>	<p>Legényfogó leves, Farsangi fánk ízzel, Barack öntet, Alma</p>	<p>Zöldséges karfiolleves, Vega milánói szósz , Makaróni tészta, Reszelt sajt, Banán</p>										
		Energia: 1,215.56 Kcal / 5,081.04 KJ	Energia: 1,021.50 Kcal / 4,269.87 KJ	Energia: 937.26 Kcal / 3,917.75 KJ	Energia: 999.19 Kcal / 4,176.61 KJ	Energia: 991.98 Kcal / 4,146.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		53.67 g	46.64 g	18.84 g	36.26 g	39.28 g	14.30 g	79.09 g	25.22 g	5.04 g	30.22 g	30.36 g	11.75 g	38.19 g	16.00 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.33 g	27.19 g	3.73 g	126.92 g	8.80 g	1.50 g	91.72 g	24.41 g	2.46 g	144.21 g	54.63 g	0.99 g	167.35 g	45.54 g	1.72 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Rostonhal , Párolt barnarizs, Friss vegyes saláta	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Kusz-kusz, Mandarin	Óvári sertés szelet , Bulgur, Csemege uborka	Gyümölcslé (0,2 l), Főtt virsli, Mustár , Ketchup, Burgonyás kenyér	
		Energia: 704.62 Kcal / 2,945.31 Kj	Energia: 854.06 Kcal / 3,569.97 Kj	Energia: 700.07 Kcal / 2,926.29 Kj	Energia: 631.98 Kcal / 2,641.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 25.89 g Zsír 36.58 g T.Zsírsv 7.83 g	Fehérje 44.76 g Zsír 28.78 g T.Zsírsv 12.70 g	Fehérje 42.06 g Zsír 19.81 g T.Zsírsv 7.53 g	Fehérje 28.72 g Zsír 25.44 g T.Zsírsv 9.48 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 64.91 g Cukor 2.67 g Só 0.57 g	Szénhidrát 99.68 g Cukor 19.93 g Só 1.23 g	Szénhidrát 82.60 g Cukor 4.07 g Só 2.93 g	Szénhidrát 71.32 g Cukor 33.18 g Só 3.68 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Tálcás diákcsemege 45% (55g), Paprika, Mini margarin, Toast kenyér	Gyümölcsstea, Házi májkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér	
		Energia: 1,480.98 Kcal / 6,190.50 KJ	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ	Energia: 441.36 Kcal / 1,844.88 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 502.53 Kcal / 2,100.58 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		37.37 g 80.00 g 10.99 g	15.64 g 19.75 g 8.80 g	13.81 g 11.34 g 3.54 g	16.37 g 10.13 g 4.86 g	16.68 g 13.50 g 7.09 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
148.80 g 20.03 g 1.58 g	73.38 g 21.12 g 1.86 g	70.08 g 20.06 g 1.82 g	81.11 g 36.25 g 0.91 g	76.48 g 20.28 g 0.67 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Frankfurti leves, Mákos metélt, Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges brokkolileves, Natúr harcsfilé, Sajt mártás, Bulgur	Karalábéleves, Fokhagymás sertés sült, Vajas burgonya, Céklasaláta	Olaszos paradicsom leves, Rántott sajt, Petrezselymes rizs, Tartármártás	
		Energia: 1,078.66 Kcal / 4,508.80 KJ	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ	Energia: 717.93 Kcal / 3,000.95 KJ	Energia: 1,287.46 Kcal / 5,381.58 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		33.72 g 28.31 g 9.07 g	34.66 g 17.43 g 5.00 g	44.05 g 41.87 g 17.47 g	37.00 g 26.71 g 11.03 g	38.88 g 57.75 g 23.21 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
167.41 g 43.96 g 2.38 g	84.63 g 9.70 g 1.75 g	95.75 g 8.18 g 1.57 g	73.43 g 8.11 g 2.12 g	147.48 g 22.74 g 4.07 g			





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré	Tarhonyáshús, Céklasaláta	Tejberizs kakaó szóráttal , Kakaó szórat, Narancs	Paprikás szalámi, Margarin Delma, Jégcsap retek, Sajtos bagett, Gyümölcslé (1l-es)	
		Energia: 751.90 Kcal / 3,142.94 KJ	Energia: 522.29 Kcal / 2,183.17 KJ	Energia: 490.50 Kcal / 2,050.29 KJ	Energia: 523.17 Kcal / 2,186.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 74.85 g Zsír 22.36 g T.Zsírsvav 7.18 g	Fehérje 24.21 g Zsír 13.25 g T.Zsírsvav 4.44 g	Fehérje 16.09 g Zsír 9.16 g T.Zsírsvav 4.90 g	Fehérje 17.96 g Zsír 20.46 g T.Zsírsvav 7.30 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 52.34 g Cukor 2.01 g Só 0.78 g	Szénhidrát 79.93 g Cukor 12.05 g Só 0.90 g	Szénhidrát 84.02 g Cukor 30.45 g Só 0.60 g	Szénhidrát 69.57 g Cukor 17.85 g Só 2.72 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

