



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér	Tejeskávé, Házi zöldfűszeres sajtkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Csipkebogyó tea, Tepertős pogácsa (1db=100g)	Tej (3dl), Nagy fonott kalács, Margarin Delma, Szamócadzsem										
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 460.97 Kcal / 1,926.85 KJ	Energia: 573.20 Kcal / 2,395.98 KJ	Energia: 474.07 Kcal / 1,981.61 KJ	Energia: 576.00 Kcal / 2,407.68 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	13.21 g	10.51 g	3.25 g	22.99 g	14.84 g	8.45 g	10.50 g	22.00 g	0.00 g	20.70 g	18.85 g	8.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.95 g	29.71 g	0.65 g	81.12 g	23.81 g	1.49 g	83.22 g	27.41 g	1.68 g	59.56 g	10.25 g	0.70 g	79.65 g	21.18 g	1.44 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Karalábéleves, Carbonara spagetti , Reszelt sajt, Alma	Zöldséges gombaleves , Csikós sertéstokány, Bulgur	Karotta krémleves, Kukoricapehely (Corn flakes), Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagyagymás pulyka csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó leves , Mákos guba, Vaniliasodó, Narancs										
		Energia: 809.52 Kcal / 3,383.79 KJ	Energia: 738.43 Kcal / 3,086.64 KJ	Energia: 741.40 Kcal / 3,099.05 KJ	Energia: 802.30 Kcal / 3,353.61 KJ	Energia: 1,107.74 Kcal / 4,630.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.56 g	31.52 g	11.85 g	30.97 g	28.23 g	9.71 g	33.14 g	18.64 g	7.72 g	55.46 g	21.96 g	3.46 g	33.30 g	23.43 g	6.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.84 g	13.18 g	2.93 g	82.61 g	43.74 g	0.48 g	105.16 g	18.09 g	1.63 g	89.45 g	19.26 g	1.75 g	183.62 g	78.00 g	0.93 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lecsós virsli, Bulgur	Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt	Marhapörkölt, Tarhonya köret , Uborka saláta	Sült debreceni, Sült angolszalonna, Főtt tojás, Burgonyás kenyér, Gyümölcslé (1l-es)	
		Energia: 671.88 Kcal / 2,808.46 Kj	Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 Kj	Energia: 666.86 Kcal / 2,787.47 Kj	Energia: 793.80 Kcal / 3,318.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 26.74 g Zsír 26.18 g T.Zsírsv 10.15 g	Fehérje 30.81 g Zsír 20.62 g T.Zsírsv 8.70 g	Fehérje 41.60 g Zsír 15.09 g T.Zsírsv 4.06 g	Fehérje 35.83 g Zsír 44.13 g T.Zsírsv 14.13 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 120.35 g Cukor 3.30 g Só 2.53 g	Szénhidrát 91.51 g Cukor 17.23 g Só 1.71 g	Szénhidrát 97.02 g Cukor 10.41 g Só 1.47 g	Szénhidrát 59.87 g Cukor 33.87 g Só 3.66 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tej (3dl), Ízes levél (1db=100g)	Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Kifli (1db=44g)	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Újhagyma, Rozsos zsemle										
		Energia: 450.87 Kcal / 1,884.64 KJ	Energia: 384.96 Kcal / 1,609.13 KJ	Energia: 570.59 Kcal / 2,385.07 KJ	Energia: 624.79 Kcal / 2,611.62 KJ	Energia: 890.89 Kcal / 3,723.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.55 g	9.66 g	5.72 g	15.61 g	18.84 g	6.99 g	15.73 g	27.18 g	8.99 g	22.53 g	24.40 g	10.52 g	34.47 g	21.10 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.10 g	21.45 g	1.26 g	69.69 g	20.01 g	2.03 g	65.14 g	43.65 g	1.16 g	76.66 g	27.97 g	3.70 g	128.27 g	43.65 g	3.52 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Szárabb leves füstölt hússal, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves, Halpaprikás, Kagyló tészta	Magyaros zöldbableves, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Alma	Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Borsos pulykatokány, Bulgur											
		Energia: 953.32 Kcal / 3,984.88 KJ	Energia: 852.54 Kcal / 3,563.62 KJ	Energia: 945.33 Kcal / 3,951.48 KJ	Energia: 1,024.99 Kcal / 4,284.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.92 g	23.76 g	10.68 g	36.79 g	31.47 g	9.89 g	33.63 g	37.30 g	14.08 g	48.28 g	33.29 g	9.66 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.63 g	55.60 g	3.20 g	108.71 g	2.49 g	0.99 g	112.36 g	15.19 g	0.53 g	101.45 g	5.22 g	0.83 g	g	g	g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Ázsiai szójas zöldséges csirkeragu, Párolt barnarizs	Brassói aprópecsenye, Céklasaláta , Pirított burgonya	Szilvalekváros gombóc , Fahéjas szórat	Gyümölcsle (1l-es) , Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	Gyümölcsle (1l-es) , Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tartármártás
		Energia: 730.51 Kcal / 3,053.53 KJ	Energia: 587.31 Kcal / 2,454.96 KJ	Energia: 739.10 Kcal / 3,089.44 KJ	Energia: 412.60 Kcal / 1,724.67 KJ	Energia: 1,141.89 Kcal / 4,773.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.30 g 17.67 g 2.88 g	22.90 g 41.60 g 10.74 g	14.57 g 9.08 g 1.73 g	15.92 g 8.52 g 2.18 g	34.89 g 53.71 g 22.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101.59 g 3.05 g 0.66 g	25.19 g 10.05 g 5.47 g	145.90 g 50.21 g 3.10 g	70.30 g 30.30 g 1.73 g	129.42 g 35.93 g 3.34 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Gyulai száraz kolbász, Margarin Delma, Újhagyma, Toast kenyér	Citromos tea, Finomság baromfi májas , Margarin Delma, Sajtos bagett	Citromos tea, Rozsos kifli , Zala felvágott (Kedv.), Margarin Delma, Retek (hónapos)
		Energia: 5,492.52 Kcal / 22,958.73 Kj	Energia: 465.44 Kcal / 1,945.54 Kj	Energia: 732.13 Kcal / 3,060.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		248.35 g 436.80 g 181.50 g	15.58 g 11.35 g 3.25 g	24.99 g 31.22 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
130.66 g 49.01 g 39.07 g	74.04 g 20.01 g 1.81 g	86.52 g 20.01 g 2.14 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tárkonyos sertés raguleves, Káposztás kocka, Banán	Zöldséges brokkolileves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Fahéjas alma-körteleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Csokinyuszi (1db=40g)
		Energia: 869.37 Kcal / 3,633.97 Kj	Energia: 514.48 Kcal / 2,150.53 Kj	Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.49 g 17.67 g 6.44 g	22.03 g 22.16 g 6.12 g	37.66 g 27.09 g 11.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
136.16 g 58.03 g 0.76 g	49.80 g 12.74 g 0.87 g	135.45 g 40.65 g 0.56 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hagymás sertés szelet, Rizi-bizi			Bácskai rizseshús, Csemege uborka					
		Energia: 476.47 Kcal / 1,991.64 Kj			Energia: 532.01 Kcal / 2,223.80 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.25 g	11.33 g	1.63 g	16.97 g	17.07 g	5.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.70 g	4.65 g	0.74 g	82.80 g	2.64 g	2.04 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda						
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Gyümölcstea, Zöldséges szelet, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiörlésű kifli 44g	Tej (3dl), Olasz felvágott, Margarin Delma, Retek (hónapos), Stangli (1db=100g)	Gyümölcstea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér						
		Energia: 446.59 Kcal / 1,866.75 Kj	Energia: 595.76 Kcal / 2,490.28 Kj	Energia: 523.67 Kcal / 2,188.94 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.06 g	11.90 g	4.15 g	24.06 g	28.61 g	16.55 g	22.25 g	15.00 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.15 g	20.77 g	1.30 g	58.23 g	21.24 g	1.97 g	62.54 g	23.97 g	0.82 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Csurgatott tojás leves, Sárgaborsó főzelék, Sertés flekken, Teljes kiörlésű kenyér	Zöldséges karfiolleves, Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Banán	Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka						
		Energia: 1,073.43 Kcal / 4,486.94 Kj	Energia: 1,025.23 Kcal / 4,285.46 Kj	Energia: 832.74 Kcal / 3,480.85 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		50.72 g	44.52 g	14.73 g	37.54 g	23.90 g	9.13 g	76.65 g	21.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.71 g	2.33 g	1.23 g	156.64 g	59.79 g	2.00 g	71.36 g	31.64 g	2.48 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Marhapörkölt, Párolt barnarizs	Amerikai sajtos tészta, Alma	
		Energia: 671.89 Kcal / 2,808.50 Kj	Energia: 608.88 Kcal / 2,545.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 25.95 g Zsír 17.68 g T.Zsírsv 4.08 g	Fehérje 21.62 g Zsír 15.55 g T.Zsírsv 8.08 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 100.91 g Cukor 2.18 g Só 0.77 g	Szénhidrát 97.79 g Cukor 14.54 g Só 0.94 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

