



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Toast kenyér, Margarin Delma, Kígyóuborka, Tálcsás b.párizsi (100g) Familia	Citromos tea, Házi körözött túró, Vizes zsemle, Paprika	Csipkebogyó tea, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paradicsom	Kakaó, Croissant (csokis), (1db=100g)	Gyümölcsstea, Főtt tojás, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér
		Energia: 888.26 Kcal / 3,712.93 KJ	Energia: 498.09 Kcal / 2,082.02 KJ	Energia: 447.67 Kcal / 1,871.26 KJ	Energia: 594.00 Kcal / 2,482.92 KJ	Energia: 522.20 Kcal / 2,182.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.34 g 41.23 g 12.77 g	20.71 g 9.99 g 6.48 g	17.74 g 14.55 g 7.26 g	19.34 g 26.24 g 14.82 g	17.21 g 12.93 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.21 g 17.15 g 5.47 g	79.48 g 24.12 g 0.76 g	63.80 g 14.73 g 1.21 g	69.70 g 34.96 g 0.83 g	76.85 g 20.66 g 0.95 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges brokkolileves, Római csirkemáj, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Őszibarack	Fahéjas szilvaleves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Daragaluska leves, Finomfőzelék, Fokhagyagymás pulyka csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkini krémleves, Pincepörkölt, Kovászos uborka	Zöldséges fejtett bableves, Mákos guba, Vaniliasodó, Alma
		Energia: 1,053.08 Kcal / 4,401.87 KJ	Energia: 749.16 Kcal / 3,131.49 KJ	Energia: 855.69 Kcal / 3,576.78 KJ	Energia: 538.11 Kcal / 2,249.30 KJ	Energia: 1,133.64 Kcal / 4,738.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		56.39 g 29.88 g 13.30 g	18.89 g 20.42 g 7.98 g	55.21 g 19.13 g 5.98 g	21.14 g 17.76 g 8.36 g	36.86 g 22.92 g 6.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
129.45 g 6.15 g 1.64 g	126.86 g 41.70 g 1.69 g	96.27 g 20.92 g 1.50 g	73.06 g 7.52 g 2.24 g	189.22 g 77.05 g 0.93 g		





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)					Gyümölcslé (0,2 l), Tálcás b.párizsi (100g) Familia, Mini margarin, Paprika										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 638.69 Kcal / 2,669.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	31.20 g	46.30 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	29.32 g	21.20 g	3.87 g	
	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Cézársaláta , Fűszeres csirkefalatok	Hentes tokány, Párolt rizs	Gyümölcslé (1l-es), Mini margarin, Tálcás diákcsemege 45% (55g), Újhagyma, Szezámagos zsemle (1db=54g)	Mexikói csirkemell csíkok, Petrezselymes burgonya											
		Energia: 380.56 Kcal / 1,590.74 Kj			Energia: 525.20 Kcal / 2,195.34 Kj			Energia: 1,836.44 Kcal / 7,676.32 Kj			Energia: 440.62 Kcal / 1,841.79 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
36.27 g		10.24 g	4.55 g	19.50 g	10.47 g	3.49 g	55.76 g	86.38 g	11.47 g	23.51 g	7.08 g	1.68 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.67 g	11.46 g	1.01 g	84.41 g	2.13 g	1.35 g	195.36 g	41.00 g	2.40 g	57.17 g	3.74 g	0.46 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Citromos tea, Házi májkrém, Paprika, Burgonyás kenyér	Kakaó, Nagy fonott kalács, Margarin Delma	Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos kifli (1db=44g)	Citromos tea, Margarin, Pannónia sajt, Kígyóuborka
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 Kj	Energia: 564.55 Kcal / 2,359.82 Kj	Energia: 550.00 Kcal / 2,299.00 Kj	Energia: 416.90 Kcal / 1,742.64 Kj	Energia: 275.40 Kcal / 1,151.17 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 11.55 g	19.38 g 21.38 g 8.28 g	20.54 g 18.74 g 8.16 g	13.94 g 7.38 g 2.81 g	12.05 g 15.31 g 8.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.95 g 26.15 g 0.65 g	65.90 g 30.28 g 1.78 g	73.60 g 34.80 g 1.45 g	72.08 g 20.89 g 2.40 g	21.94 g 20.15 g 0.16 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Sült kolbász, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves, Sajtos cruton, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Píritott burgonya	Fahéjas almaleves, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Bulgur, Körte	Gyümölcslé (1l-es), Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Tartármártás	Zöldséges kelkáposztaleves, Spenótos-ricottás ravioli, Sajtmártás, Őszibarack
		Energia: 846.30 Kcal / 3,537.53 Kj	Energia: 1,106.66 Kcal / 4,625.84 Kj	Energia: 890.52 Kcal / 3,722.37 Kj	Energia: 878.59 Kcal / 3,672.51 Kj	Energia: 674.36 Kcal / 2,818.82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.89 g 42.22 g 16.58 g	56.88 g 55.07 g 24.84 g	33.87 g 25.44 g 9.50 g	25.83 g 37.23 g 11.55 g	23.00 g 31.05 g 13.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.33 g 7.75 g 3.72 g	80.37 g 12.11 g 3.47 g	124.55 g 35.64 g 0.80 g	110.43 g 24.98 g 1.67 g	75.00 g 17.67 g 1.18 g		





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)	Ívóyoghurt, 1,0% (250g), Kakaós csiga (1db=100g), Alma														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 650.50 Kcal / 2,719.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	12.14 g	21.90 g	11.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	97.05 g	60.60 g	1.09 g	
	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mézes-mustáros pulykamell, Pírtott burgonya			Házi hamburger, Friss vegyes saláta			Egyben sült fasírt, Rizibizi, Uborka saláta			Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 611.32 Kcal / 2,555.32 Kj			Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 Kj			Energia: 772.77 Kcal / 3,230.18 Kj			Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 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
39.58 g		13.36 g	2.11 g	36.11 g	26.15 g	10.72 g	25.80 g	23.68 g	5.93 g	23.31 g	21.67 g	9.36 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.09 g	17.07 g	2.65 g	84.96 g	20.66 g	2.52 g	107.98 g	9.85 g	1.35 g	56.54 g	1.29 g	3.70 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Kornspitz kifli (1db=44g), Újhagyma	Citromos tea, Főtt debreceni kolbász, Ketchup, Mustár, Burgonyás kenyér	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Magos kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paradicsom
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 771.27 Kcal / 3,223.91 KJ	Energia: 709.44 Kcal / 2,965.46 KJ	Energia: 578.70 Kcal / 2,418.97 KJ	Energia: 605.50 Kcal / 2,530.99 KJ
		Fehérje 11.38 g Zsír 5.30 g T.Zsírsav 3.16 g	Fehérje 36.30 g Zsír 15.58 g T.Zsírsav 3.99 g	Fehérje 30.10 g Zsír 33.70 g T.Zsírsav 12.14 g	Fehérje 19.19 g Zsír 24.94 g T.Zsírsav 6.92 g	Fehérje 24.92 g Zsír 19.07 g T.Zsírsav 9.97 g
		Szénhidrát 19.04 g Cukor 17.85 g Só 0.52 g	Szénhidrát 109.89 g Cukor 37.93 g Só 4.74 g	Szénhidrát 64.64 g Cukor 31.10 g Só 3.28 g	Szénhidrát 67.50 g Cukor 20.24 g Só 1.45 g	Szénhidrát 81.40 g Cukor 30.96 g Só 1.52 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilvatöltelékes gombóc, Fahéjas szórat, Szilva (besztercei)	Tarhonyaleves zölds., Tökfőzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös gombaleves, Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Körte	Csontleves cérnametélttel, Főtt sertésszelet, Meggy mártás, Főtt burgonya	Fokhagymakrém leves, Reszelt sajt, Csicseriborsós francia lecsó, Köles
		Energia: 1,182.01 Kcal / 4,940.80 KJ	Energia: 926.82 Kcal / 3,874.11 KJ	Energia: 799.01 Kcal / 3,339.86 KJ	Energia: 561.32 Kcal / 2,346.32 KJ	Energia: 718.99 Kcal / 3,005.38 KJ
		Fehérje 34.83 g Zsír 26.52 g T.Zsírsav 9.37 g	Fehérje 33.46 g Zsír 38.14 g T.Zsírsav 14.33 g	Fehérje 35.78 g Zsír 14.05 g T.Zsírsav 3.43 g	Fehérje 42.79 g Zsír 19.43 g T.Zsírsav 8.46 g	Fehérje 22.26 g Zsír 22.10 g T.Zsírsav 7.61 g
		Szénhidrát 194.05 g Cukor 27.85 g Só 3.00 g	Szénhidrát 109.18 g Cukor 11.56 g Só 1.81 g	Szénhidrát 125.04 g Cukor 13.93 g Só 0.80 g	Szénhidrát 51.89 g Cukor 30.29 g Só 0.66 g	Szénhidrát 105.16 g Cukor 1.60 g Só 1.35 g





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Paprika	Gyümölcsstea, Prágai sonka, Margarin Delma, Sajtos Kocka, Paprika	Tejeskávét, Margarin Delma, Molnárka (1db=100g)	Citromos tea, Kockasajt 20g, Paradicsom, Rozsos zsemle
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 445.25 Kcal / 1,861.15 KJ	Energia: 4,720.95 Kcal / 19,733.57 KJ	Energia: 876.98 Kcal / 3,665.78 KJ	Energia: 490.47 Kcal / 2,050.16 KJ
		Fehérje 16.56 g Zsír 13.25 g T.Zsírsvav 6.19 g	Fehérje 12.29 g Zsír 11.19 g T.Zsírsvav 3.45 g	Fehérje 67.12 g Zsír 331.96 g T.Zsírsvav 90.81 g	Fehérje 24.60 g Zsír 21.25 g T.Zsírsvav 8.83 g	Fehérje 14.59 g Zsír 9.13 g T.Zsírsvav 6.10 g
		Szénhidrát 72.59 g Cukor 38.91 g Só 0.83 g	Szénhidrát 72.31 g Cukor 20.08 g Só 1.48 g	Szénhidrát 360.37 g Cukor 20.24 g Só 20.65 g	Szénhidrát 144.26 g Cukor 43.26 g Só 1.17 g	Szénhidrát 85.38 g Cukor 22.25 g Só 1.33 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertésragu leves, Káposztás kocka, Alma	Zöldséges gombaleves, Grill harcsacsíkok, Kukoricás jázminrizs, Fokhagyma mártás	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Paradicsom leves, Vasi pecsenye, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta	Zöldséges burgonya leves, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 696.58 Kcal / 2,911.70 KJ	Energia: 908.27 Kcal / 3,796.57 KJ	Energia: 764.12 Kcal / 3,194.02 KJ	Energia: 726.98 Kcal / 3,038.78 KJ	Energia: 707.96 Kcal / 2,959.27 KJ
		Fehérje 30.07 g Zsír 14.41 g T.Zsírsvav 4.52 g	Fehérje 34.67 g Zsír 36.67 g T.Zsírsvav 16.32 g	Fehérje 40.41 g Zsír 21.61 g T.Zsírsvav 8.99 g	Fehérje 31.82 g Zsír 14.91 g T.Zsírsvav 4.61 g	Fehérje 31.82 g Zsír 18.74 g T.Zsírsvav 4.26 g
		Szénhidrát 104.00 g Cukor 20.34 g Só 0.16 g	Szénhidrát 101.39 g Cukor 8.44 g Só 1.34 g	Szénhidrát 98.29 g Cukor 4.73 g Só 0.54 g	Szénhidrát 104.57 g Cukor 31.47 g Só 0.84 g	Szénhidrát 87.60 g Cukor 14.61 g Só 1.42 g





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00013) Hidegcsomag (15év felett)	Gyümölcslé (0,2 l), Tálcsás szalámi mix (55g) Finonimo, Mini margarin, Újhagyma, Szezámag. kifli														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,915.14 Kcal / 8,005.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	74.54 g	116.28 g	40.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	128.72 g	45.82 g	10.74 g	
	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fűszeres húsgolyók, Francia saláta, Sajtos Kocka			Carbonara spagetti			Natúr csirkemell, Mexikói saláta			Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 5,020.51 Kcal / 20,985.73 Kj			Energia: 486.83 Kcal / 2,034.95 Kj			Energia: 224.71 Kcal / 939.29 Kj			Energia: 536.21 Kcal / 2,241.36 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
82.10 g		359.25 g	101.62 g	24.42 g	15.00 g	4.80 g	24.51 g	6.31 g	1.02 g	17.32 g	17.14 g	6.04 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
356.98 g	10.24 g	20.55 g	64.80 g	1.76 g	2.06 g	14.92 g	11.15 g	2.49 g	83.36 g	7.66 g	1.62 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

