

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli															
	Tej[7], Margarin(7), Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Zöldhagyma, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]		
	Energia: 368.72 Kcal / 1,541.25 KJ			Energia: 663.64 Kcal / 2,774.02 KJ			Energia: 893.72 Kcal / 3,735.75 KJ			Energia: 544.84 Kcal / 2,277.43 KJ			Energia: 309.19 Kcal / 1,292.41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.72 g	19.82 g	6.78 g	23.20 g	28.61 g	12.21 g	22.57 g	43.56 g	7.09 g	20.74 g	13.74 g	5.27 g	11.90 g	3.06 g	1.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.30 g	17.50 g	0.17 g	77.26 g	12.01 g	2.48 g	76.67 g	33.52 g	1.07 g	83.62 g	12.01 g	2.64 g	58.15 g	12.55 g	0.96 g
Kollégium középiskola ebéd															
	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, Tk kenyér[1]			Csontleves[1,3,9], Temesvári sertésragu[7], Párolt rizs, Alma			Vöröslencse krémleves[1,7,9], Pirított magvak, Lasagne[1,3,7]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Sült virsli(1,6,7,10), T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , BBQ sült csirkecomb[1,4,10], Zöldséges bulgur[1,9,(7)]		
	Energia: 652.13 Kcal / 2,725.90 KJ			Energia: 913.58 Kcal / 3,818.76 KJ			Energia: 1,305.43 Kcal / 5,456.70 KJ			Energia: 1,116.81 Kcal / 4,668.27 KJ			Energia: 1,100.59 Kcal / 4,600.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.52 g	13.48 g	4.49 g	27.62 g	26.90 g	2.20 g	58.16 g	48.27 g	12.66 g	42.38 g	31.23 g	9.73 g	76.56 g	26.39 g	4.68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.44 g	24.98 g	2.46 g	94.77 g	0.00 g	2.90 g	132.02 g	7.17 g	2.16 g	90.74 g	0.00 g	2.32 g	86.04 g	0.00 g	1.54 g
Kollégium vacsora															
	Gyümölcstea, Kenőmájas(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Sült csirkeszárny, Majonézes kukorica saláta[3,7,10,(1,12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]					
	Energia: 615.07 Kcal / 2,570.99 KJ			Energia: 1,945.23 Kcal / 8,131.06 KJ			Energia: 521.48 Kcal / 2,179.79 KJ			Energia: 541.25 Kcal / 2,262.43 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
	20.00 g	14.81 g	6.71 g	86.18 g	124.78 g	31.13 g	16.09 g	28.02 g	8.45 g	20.99 g	13.67 g	3.42 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.54 g	12.01 g	2.81 g	118.15 g	5.99 g	2.49 g	60.83 g	12.65 g	2.61 g	62.44 g	4.00 g	1.38 g	g	g	g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli	Tej[7], Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Tejeskávé[1,7], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcstea, Magvas vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Pritamin paprika			Gyümölcstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]		
	Energia: 483.65 Kcal / 2,021.66 KJ			Energia: 606.26 Kcal / 2,534.17 KJ			Energia: 750.39 Kcal / 3,136.63 KJ			Energia: 598.60 Kcal / 2,502.15 KJ			Energia: 417.04 Kcal / 1,743.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.70 g	10.86 g	5.76 g	15.17 g	19.91 g	5.61 g	20.32 g	27.17 g	10.41 g	15.45 g	23.98 g	6.20 g	16.62 g	10.36 g	3.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.12 g	15.90 g	1.13 g	61.59 g	12.77 g	1.87 g	80.13 g	47.50 g	0.09 g	79.24 g	12.01 g	2.42 g	63.53 g	12.65 g	1.46 g
Kollégium középiskola ebéd	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Füstöltsajt krémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi rizseshús			Zöldbableves[1,3,7,9], Sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya(7)			Bableves[1,3,9], Paradicsomos-cukkinis ragu(7), Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]			100% Gyümölcslé , Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs		
	Energia: 1,197.72 Kcal / 5,006.47 KJ			Energia: 949.44 Kcal / 3,968.66 KJ			Energia: 891.98 Kcal / 3,728.48 KJ			Energia: 1,013.47 Kcal / 4,236.30 KJ			Energia: 976.53 Kcal / 4,081.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	44.02 g	30.84 g	7.60 g	35.36 g	44.61 g	5.84 g	69.21 g	22.21 g	5.60 g	35.13 g	17.70 g	6.20 g	48.58 g	16.77 g	5.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	167.96 g	57.10 g	2.80 g	82.44 g	4.24 g	1.43 g	69.60 g	0.00 g	1.60 g	145.64 g	21.40 g	2.02 g	86.49 g	2.12 g	2.79 g
Kollégium vacsora	Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Jégcsap retek			Quesadilla[7,(1)], Friss saláta, Ezersziget öntet[3,7,10,(1,12)]			Gyümölcstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Rizsfelfűjt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12)					
	Energia: 695.06 Kcal / 2,905.35 KJ			Energia: 745.45 Kcal / 3,115.98 KJ			Energia: 488.65 Kcal / 2,042.56 KJ			Energia: 932.26 Kcal / 3,896.85 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
	20.37 g	33.32 g	10.60 g	30.62 g	46.15 g	7.48 g	19.63 g	16.98 g	4.40 g	22.04 g	21.30 g	8.85 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.31 g	12.01 g	2.02 g	39.72 g	3.12 g	1.06 g	63.45 g	12.65 g	1.18 g	161.42 g	85.46 g	0.74 g	g	g	g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Kollégium reggeli	Tej[7], Vaj[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiórlású zsemle[1,(13)], Paradicsom			Vaníliás tej[7], Margarin(7), Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiórlású zsemle[1,(13)]		
	Energia: 716.62 Kcal / 2,995.47 Kj			Energia: 475.06 Kcal / 1,985.75 Kj			Energia: 440.99 Kcal / 1,843.34 Kj			Energia: 387.72 Kcal / 1,620.67 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.54 g	38.94 g	5.08 g	13.87 g	7.65 g	0.16 g	11.72 g	19.82 g	6.78 g	18.70 g	5.36 g	2.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.04 g	27.36 g	0.67 g	64.00 g	12.65 g	1.33 g	28.28 g	35.48 g	0.17 g	66.20 g	12.65 g	1.25 g
Kollégium középiskola ebéd	Nyírségi gombóclevés[1,3,7,9], Trópusi gyümölcsrizs[7], Áfonyaöntet(12), Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Tarhonyaleves[1,3], Sólet fűstölt hússal[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 1,246.73 Kcal / 5,211.33 Kj			Energia: 969.98 Kcal / 4,054.52 Kj			Energia: 937.63 Kcal / 3,919.29 Kj			Energia: 1,470.29 Kcal / 6,145.81 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.90 g	22.32 g	4.88 g	40.74 g	27.60 g	4.85 g	41.96 g	24.18 g	4.96 g	42.40 g	61.25 g	22.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	214.62 g	136.43 g	1.18 g	113.51 g	25.98 g	2.54 g	107.47 g	0.00 g	2.80 g	158.66 g	2.12 g	2.65 g
Kollégium vacsora	Gyümölcstea, Kenőmájas(1,6,7,10), Jégcsap retek, Tk. kenyér[1]			Tepsis burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Sonkakrém[7,10,(1,6,12)], Zsemle[1], Kígyóuborka					
	Energia: 497.19 Kcal / 2,078.25 Kj			Energia: 1,184.61 Kcal / 4,951.67 Kj			Energia: 519.71 Kcal / 2,172.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.55 g	15.35 g	6.42 g	28.01 g	46.56 g	17.04 g	20.06 g	14.83 g	3.19 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.32 g	12.01 g	2.54 g	143.87 g	3.01 g	2.16 g	76.76 g	12.01 g	2.21 g	g	g	g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.