

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Vaj[7], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ			Energia: 496.52 Kcal / 2,075.45 KJ			Energia: 842.90 Kcal / 3,523.32 KJ			Energia: 463.22 Kcal / 1,936.26 KJ			Energia: 292.27 Kcal / 1,221.69 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.54 g	9.70 g	5.42 g	11.17 g	16.76 g	8.01 g	22.11 g	43.02 g	6.77 g	12.20 g	13.80 g	1.65 g	12.92 g	3.74 g	1.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.34 g 15.90 g 0.03 g			74.39 g 12.01 g 1.71 g			71.54 g 43.51 g 0.03 g			71.70 g 12.01 g 1.32 g			51.39 g 13.07 g 1.02 g			
Kollégium középiskola ebéd	Marha gulyásleves[1,3,9], Csokis gombóc[1], Porcukor, T.K. kenyér[1,(7)]			Kertészleves[1,3,9], Sertéspörkölt[9,(1,7)], Sárgaborsó főzelék[1,9], T.K. kenyér[1], Alma			Magyaros gombaleves[1,3,9], Ketchupos sült csirkecomb(1), Petrezselymes parázburgonya(7), Csemege uborka[10]			Zöldborsóleves[1,3,9], Parajos-sajtos farfalle ragu[1,7,9], Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			100% Gyümölcslé, Zöldséges pulykaragu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyakrokkett[1,3]		
	Energia: 1,115.40 Kcal / 4,662.37 KJ			Energia: 1,061.16 Kcal / 4,435.65 KJ			Energia: 890.58 Kcal / 3,722.62 KJ			Energia: 885.28 Kcal / 3,700.47 KJ			Energia: 974.04 Kcal / 4,071.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.06 g	13.95 g	4.69 g	45.72 g	29.51 g	1.34 g	67.62 g	19.84 g	4.53 g	31.20 g	20.37 g	4.73 g	28.41 g	31.52 g	7.96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
184.93 g 24.98 g 2.13 g			105.14 g 0.00 g 2.71 g			75.11 g 4.80 g 2.13 g			120.62 g 2.65 g 3.53 g			70.34 g 0.00 g 1.23 g			
Kollégium vacsora	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Limonádé, Langalló[1,7]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Sült kolbász, T.k. Kenyér[1,(7)], Mustár[10,(12)]					
	Energia: 643.29 Kcal / 2,688.95 KJ			Energia: 666.81 Kcal / 2,787.27 KJ			Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ			Energia: 1,072.26 Kcal / 4,482.05 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
	18.53 g	34.78 g	3.94 g	13.13 g	26.98 g	9.62 g	16.84 g	22.30 g	6.65 g	47.76 g	65.88 g	22.73 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61.47 g 12.65 g 2.03 g			60.89 g 14.52 g 1.14 g			69.49 g 12.05 g 1.22 g			71.25 g 0.00 g 2.49 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 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli	Tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Paradicsom, Kifli[1]			Mézes vaj[7], Tejeskávé[1,7], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 Kj			Energia: 441.56 Kcal / 1,845.72 Kj			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 Kj			Energia: 440.85 Kcal / 1,842.75 Kj			Energia: 390.54 Kcal / 1,632.46 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.46 g	24.94 g	8.88 g	10.71 g	6.67 g	0.22 g	17.92 g	19.06 g	2.65 g	21.63 g	6.89 g	2.99 g	9.50 g	16.17 g	3.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.00 g 27.36 g 0.67 g			61.04 g 12.01 g 1.03 g			83.88 g 52.08 g 0.86 g			72.27 g 12.01 g 1.38 g			51.00 g 12.53 g 0.96 g			
Kollégium középiskola ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor, Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Sült virsli(1,6,7,10), Zöldbabfőzelék[1,7,9], T.K. kenyér[1]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1], Túró Rudi[7,(1)]			Füstöltcsajtkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi szárnyas rizseshús			100% Gyümölcslé, Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pita [1]		
	Energia: 1,182.08 Kcal / 4,941.09 Kj			Energia: 895.21 Kcal / 3,741.98 Kj			Energia: 980.41 Kcal / 4,098.11 Kj			Energia: 821.09 Kcal / 3,432.16 Kj			Energia: 541.77 Kcal / 2,264.60 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.91 g	26.57 g	3.64 g	30.85 g	31.69 g	11.14 g	40.28 g	46.80 g	10.98 g	38.97 g	28.33 g	6.12 g	32.59 g	12.62 g	1.89 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
151.06 g 54.95 g 2.72 g			66.91 g 0.00 g 3.08 g			92.81 g 21.00 g 3.15 g			83.45 g 4.24 g 1.52 g			13.83 g 0.00 g 0.57 g			
Kollégium vacsora	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor			Gyümölcsstea, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Quesadilla[7,(1)], Friss saláta, Ezersziget öntet[3,7,10,(1,12)]					
	Energia: 467.56 Kcal / 1,954.40 Kj			Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 Kj			Energia: 663.67 Kcal / 2,774.14 Kj			Energia: 745.45 Kcal / 3,115.98 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
	19.96 g	10.00 g	2.63 g	2.46 g	1.72 g	0.02 g	19.30 g	30.40 g	9.89 g	30.62 g	46.15 g	7.48 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
73.20 g 12.01 g 1.82 g			42.80 g 24.98 g 0.47 g			77.14 g 12.01 g 2.53 g			39.72 g 3.12 g 1.06 g			g g g			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés 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 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli	Tej[7], Kockasajt sonkás[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Tk. kenyér[1]		
	Energia: 483.65 Kcal / 2,021.66 KJ			Energia: 410.94 Kcal / 1,717.73 KJ			Energia: 893.72 Kcal / 3,735.75 KJ			Energia: 488.70 Kcal / 2,042.77 KJ			Energia: 441.16 Kcal / 1,844.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.70 g	10.86 g	5.76 g	10.03 g	17.36 g	7.85 g	22.57 g	43.56 g	7.09 g	12.22 g	17.48 g	7.82 g	16.57 g	10.16 g	3.14 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	52.87 g	12.53 g	0.88 g	76.67 g	33.52 g	1.07 g	69.74 g	12.01 g	1.20 g	70.03 g	12.01 g	1.50 g	
Kollégium középiskola ebéd	Palócleves[1,7,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Tk kenyér[1]			Brokkolikrémleves[1,7,9], Zsemlekocka[1], Cheddar sajtos kukoricás csirkeragu[1,7,9], Párolt rizs			Lencseleves[1,3,9,10,(12)], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Tarhonyaleves[1,3], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta[1], T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , Sült csirkecomb, Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 1,301.07 Kcal / 5,438.47 KJ			Energia: 914.25 Kcal / 3,821.57 KJ			Energia: 1,262.39 Kcal / 5,276.79 KJ			Energia: 977.71 Kcal / 4,086.83 KJ			Energia: 1,028.89 Kcal / 4,300.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	43.73 g	34.80 g	4.99 g	38.02 g	21.73 g	7.70 g	50.32 g	28.25 g	7.69 g	40.23 g	19.44 g	6.00 g	67.20 g	17.00 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
168.89 g	52.52 g	2.01 g	97.54 g	0.00 g	3.53 g	163.87 g	4.00 g	2.58 g	113.59 g	39.96 g	2.44 g	78.07 g	11.99 g	1.07 g	
Kollégium vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Lekváros derelye[1], Porcukor			Gyümölcsstea, Kolbászkrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gombapaprikás[1,7,9], Galuska[1,3]					
	Energia: 693.93 Kcal / 2,900.63 KJ			Energia: 670.38 Kcal / 2,802.19 KJ			Energia: 441.28 Kcal / 1,844.55 KJ			Energia: 735.67 Kcal / 3,075.10 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
	20.29 g	33.32 g	10.60 g	18.52 g	3.57 g	0.03 g	14.46 g	14.81 g	5.92 g	36.83 g	10.19 g	2.55 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.11 g	12.01 g	2.03 g	137.30 g	24.98 g	0.61 g	61.71 g	12.65 g	1.74 g	114.70 g	0.00 g	1.03 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. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli	Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1]			Karamellás tej[7], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Jégcsap retek		
	Energia: 348.77 Kcal / 1,457.86 Kj			Energia: 798.97 Kcal / 3,339.69 Kj			Energia: 419.68 Kcal / 1,754.26 Kj			Energia: 450.91 Kcal / 1,884.80 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.67 g	6.67 g	0.20 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	19.13 g	5.28 g	2.10 g	17.70 g	14.06 g	5.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.88 g	12.01 g	1.02 g	86.36 g	43.51 g	1.07 g	73.90 g	12.01 g	1.29 g	62.56 g	12.65 g	1.33 g	
Kollégium középiskola ebéd	Karfiolleves[1,3,7], Pusztapörkölt(1), Uborka saláta, T.K. kenyér[1], Alma			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Sárgaborsóleves [1,3], Mákos guba[1,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)]			Paradisomleves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 1,118.72 Kcal / 4,676.25 Kj			Energia: 781.00 Kcal / 3,264.58 Kj			Energia: 1,410.17 Kcal / 5,894.51 Kj			Energia: 1,356.44 Kcal / 5,669.92 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.82 g	38.66 g	6.27 g	30.88 g	26.04 g	9.95 g	45.80 g	26.63 g	8.18 g	59.17 g	10.15 g	0.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.58 g	11.99 g	1.72 g	91.73 g	19.98 g	1.07 g	224.13 g	79.84 g	2.89 g	136.74 g	21.98 g	2.96 g	
Kollégium vacsora	Tejberizs[7], Eperöntet(12)			Gyümölcsstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Limonádé, Pizza[1,7,(6)]					
	Energia: 646.31 Kcal / 2,701.58 Kj			Energia: 467.75 Kcal / 1,955.20 Kj			Energia: 526.56 Kcal / 2,201.02 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.73 g	5.88 g	2.96 g	13.39 g	19.65 g	5.57 g	19.98 g	6.85 g	1.05 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.37 g	74.03 g	0.50 g	52.39 g	12.65 g	1.63 g	67.30 g	13.99 g	0.89 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.