

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium középiskola reggeli	Tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1]			Vaníliás tej[7], Vaj[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 Kj			Energia: 477.46 Kcal / 1,995.78 Kj			Energia: 803.25 Kcal / 3,357.59 Kj			Energia: 472.92 Kcal / 1,976.81 Kj			Energia: 412.92 Kcal / 1,726.01 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	11.51 g	24.14 g	5.96 g	20.31 g	34.17 g	6.60 g	12.07 g	16.39 g	3.89 g	21.08 g	6.88 g	3.04 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	52.68 g	12.53 g	0.88 g	77.54 g	45.50 g	0.08 g	68.42 g	12.01 g	1.24 g	65.86 g	12.65 g	1.35 g	
Kollégium középiskola ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Áfonyás-túrós szelet[1,7]			Daragaluska leves[1,3,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Párolt bulgur [1], Alma			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Túró Rudi[7,(1)]			Vöröslencse krémleves[1,7,9], Pirított magvak, Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta			100% Gyümölcslé , Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma		
	Energia: 577.37 Kcal / 2,413.41 Kj			Energia: 933.66 Kcal / 3,902.70 Kj			Energia: 1,144.27 Kcal / 4,783.05 Kj			Energia: 929.52 Kcal / 3,885.39 Kj			Energia: 1,081.67 Kcal / 4,521.38 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.27 g	16.36 g	4.86 g	33.57 g	30.99 g	3.32 g	81.17 g	28.96 g	9.58 g	37.38 g	39.38 g	11.74 g	34.12 g	26.18 g	7.51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.60 g	29.89 g	2.40 g	99.59 g	11.90 g	1.28 g	112.88 g	21.00 g	1.69 g	99.35 g	12.80 g	2.14 g	110.99 g	15.90 g	1.35 g	
Kollégium középiskola vacsora	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Tepsis burgonya(1), Uborka saláta, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12)					
	Energia: 706.17 Kcal / 2,951.79 Kj			Energia: 1,229.77 Kcal / 5,140.44 Kj			Energia: 543.53 Kcal / 2,271.96 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
	19.85 g	34.20 g	4.16 g	28.30 g	46.45 g	17.04 g	17.71 g	24.16 g	7.39 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
77.11 g	12.01 g	2.23 g	155.05 g	11.99 g	2.74 g	62.17 g	12.70 g	1.20 g	161.42 g	85.46 g	0.74 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 2026.06.08. - 2026.06.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium középiskola reggeli	Tej[7], Vaj[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcstea, Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]			Tejeskávét[1,7], Vaj[7], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]		
	Energia: 635.98 Kcal / 2,658.40 KJ			Energia: 358.73 Kcal / 1,499.49 KJ			Energia: 782.01 Kcal / 3,268.80 KJ			Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 448.16 Kcal / 1,873.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.63 g	30.70 g	5.42 g	11.91 g	3.06 g	1.25 g	22.14 g	36.02 g	6.78 g	16.33 g	23.18 g	6.76 g	15.12 g	11.84 g	1.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.43 g	15.90 g	0.03 g	70.18 g	24.56 g	0.96 g	72.11 g	43.51 g	0.04 g	62.91 g	12.65 g	1.90 g	69.63 g	12.01 g	1.63 g	
Kollégium középiskola ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Csokis gombóc[1], Porcukor, Tk kenyér[1], Alma			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Burgonyafőzelék[1,7,9], Sült kolbász, T.K. kenyér[1]			Fejtett bableves[1,3,9], Paradicsomos cukkinis lasagne[1,3,7], Banán			Tarhonyaleves[1,3], Zöldséges marharagu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyakroket[1,3]			Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pita [1]		
	Energia: 1,091.70 Kcal / 4,563.31 KJ			Energia: 1,355.01 Kcal / 5,663.94 KJ			Energia: 1,059.70 Kcal / 4,429.55 KJ			Energia: 1,069.50 Kcal / 4,470.51 KJ			Energia: 687.47 Kcal / 2,873.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.84 g	22.10 g	2.66 g	49.11 g	68.77 g	24.57 g	36.87 g	9.69 g	1.70 g	28.77 g	46.91 g	14.15 g	40.65 g	28.03 g	5.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
162.66 g	33.88 g	2.58 g	118.29 g	29.97 g	2.57 g	172.15 g	6.36 g	2.31 g	89.74 g	0.00 g	1.74 g	52.02 g	1.45 g	2.10 g	
Kollégium középiskola vacsora	Gyümölcstea, Májkrém[1,(6,7,10)], Paradicsom, Zsemle[1]			Limonádé, Sertés sült, Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)]			Gyümölcstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Limonádé, Quesadilla[7,(1)], Friss saláta, Joghurtos öntet[3,7,10,(1)]					
	Energia: 568.17 Kcal / 2,374.95 KJ			Energia: 1,002.85 Kcal / 4,191.91 KJ			Energia: 463.22 Kcal / 1,936.26 KJ			Energia: 687.75 Kcal / 2,874.80 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
	18.95 g	9.28 g	2.84 g	38.35 g	60.15 g	9.60 g	12.20 g	13.80 g	1.65 g	30.05 g	33.82 g	5.93 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.01 g	12.01 g	2.34 g	74.85 g	17.98 g	0.69 g	71.70 g	12.01 g	1.32 g	53.56 g	16.99 g	0.75 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 2026.06.15. - 2026.06.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium középiskola reggeli	Tej[7], Kockasajt[7,(1)], Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zöldhagyma, Tk. kenyér[1]		
	Energia: 560.15 Kcal / 2,341.43 KJ			Energia: 596.09 Kcal / 2,491.66 KJ			Energia: 480.23 Kcal / 2,007.36 KJ			Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 KJ			Energia: 809.92 Kcal / 3,385.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.34 g	11.06 g	5.84 g	17.58 g	30.94 g	9.67 g	12.23 g	27.36 g	3.30 g	9.65 g	9.26 g	0.12 g	38.57 g	13.16 g	3.14 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
66.08 g 15.90 g 2.01 g			60.82 g 12.65 g 2.37 g			20.56 g 27.49 g 0.17 g			51.92 g 12.53 g 0.92 g			133.03 g 12.01 g 1.63 g			
Kollégium középiskola ebéd	Lencsegulyás gazdagon[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], Tk kenyér[1], Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros gombaleves[1,3,9], Halrudacska[4], Kukoricás rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Nektarin			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], BBQ sült csirkecomb[1,4,10], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta			100% Gyümölcslé , Rántott sertésborda[1,3], Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Tejszelet[1,3,7]		
	Energia: 1,700.40 Kcal / 7,107.67 KJ			Energia: 1,204.92 Kcal / 5,036.57 KJ			Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ			Energia: 966.26 Kcal / 4,038.97 KJ			Energia: 1,238.13 Kcal / 5,175.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	58.06 g	83.35 g	25.68 g	47.03 g	16.35 g	3.35 g	44.72 g	29.35 g	5.05 g	70.21 g	27.93 g	7.18 g	55.94 g	34.75 g	11.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
150.78 g 14.02 g 3.17 g			121.82 g 21.98 g 2.90 g			103.91 g 4.00 g 1.41 g			87.12 g 15.17 g 1.90 g			115.29 g 19.28 g 2.51 g			
Kollégium középiskola vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Kaliforniai paprika, Kifli[1]			Gyümölcsstea, Tex-mex makaróni[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Limonádé, Mákos guba[1,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)]					
	Energia: 600.69 Kcal / 2,510.88 KJ			Energia: 1,411.15 Kcal / 5,898.61 KJ			Energia: 451.49 Kcal / 1,887.23 KJ			Energia: 1,020.23 Kcal / 4,264.56 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
	15.89 g	33.00 g	10.44 g	42.26 g	38.33 g	10.13 g	14.70 g	6.43 g	2.64 g	27.71 g	24.19 g	7.85 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
59.03 g 12.01 g 2.42 g			120.88 g 12.01 g 2.14 g			83.02 g 12.01 g 2.87 g			171.42 g 91.83 g 1.67 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.