

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli	Tej[7], Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcstea, Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóborka			Vaníliás tej[7], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]		
	Energia: 696.27 Kcal / 2,910.41 KJ			Energia: 490.18 Kcal / 2,048.95 KJ			Energia: 790.94 Kcal / 3,306.13 KJ			Energia: 278.98 Kcal / 1,166.14 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
	22.66 g	33.00 g	11.12 g	12.52 g	9.50 g	0.09 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	15.50 g	6.09 g	2.97 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
	51.20 g	30.40 g	1.05 g	69.37 g	12.01 g	1.18 g	84.36 g	41.51 g	1.07 g	39.92 g	12.33 g	0.78 g	58.15 g	12.55 g	0.96 g
Középiskola ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Tejberizs[7], Csokoládé öntet[1,7,12], Alma			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Bakonyi sertésragu[1,7], Szarvacska tészta[1,3]			Daragaluska leves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Petrezselymes parázsburgonya(7), Csemege uborka[10]			Tarhonyaleves[1,3], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			100% Gyümölcslé , Sertéspörkölt[9,(1,7)], Tökfőzelék[1,7,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 898.52 Kcal / 3,755.81 KJ			Energia: 1,064.97 Kcal / 4,451.57 KJ			Energia: 833.57 Kcal / 3,484.32 KJ			Energia: 911.35 Kcal / 3,809.44 KJ			Energia: 823.42 Kcal / 3,441.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.77 g	15.28 g	5.64 g	36.30 g	33.66 g	4.79 g	41.83 g	17.04 g	4.91 g	40.88 g	32.91 g	7.09 g	27.56 g	25.99 g	2.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	145.18 g	80.94 g	1.32 g	132.87 g	29.97 g	1.08 g	106.36 g	0.00 g	3.12 g	94.06 g	4.00 g	3.43 g	64.68 g	0.00 g	2.29 g
Kollégium vacsora	Gyümölcstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Tepsis burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Zala felvágott[1,6,7], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]					
	Energia: 588.05 Kcal / 2,458.05 KJ			Energia: 1,184.61 Kcal / 4,951.67 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 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
	20.79 g	9.48 g	2.92 g	28.01 g	46.56 g	17.04 g	17.76 g	23.98 g	7.34 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
	80.65 g	12.01 g	2.06 g	143.87 g	3.01 g	2.16 g	69.32 g	12.06 g	1.27 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 2026.10.12. - 2026.10.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kollégium reggeli															
	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kifli[1], Jégcsap retek			Tej[7], Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 344.76 Kcal / 1,441.10 KJ			Energia: 457.52 Kcal / 1,912.43 KJ			Energia: 416.69 Kcal / 1,741.76 KJ			Energia: 425.85 Kcal / 1,780.05 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.51 g	6.36 g	3.32 g	14.17 g	11.16 g	1.89 g	12.18 g	20.36 g	7.10 g	9.01 g	16.60 g	7.93 g	25.85 g	13.96 g	5.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.71 g	12.01 g	1.10 g	74.47 g	12.01 g	2.17 g	20.55 g	27.49 g	0.17 g	59.31 g	12.01 g	0.82 g	64.90 g	15.90 g	2.08 g
Középiskola ebéd															
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, Mandarin, Tk kenyér[1]			Zellerkrémleves[1,7,9], Pirított magvak, Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma			Karalábé leves[1,3,7,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Sült kolbász, T.K. kenyér[1]			100% Gyümölcslé , Zöldséges marharagu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]		
	Energia: 671.63 Kcal / 2,807.41 KJ			Energia: 897.36 Kcal / 3,750.96 KJ			Energia: 792.22 Kcal / 3,311.48 KJ			Energia: 1,422.62 Kcal / 5,946.55 KJ			Energia: 721.04 Kcal / 3,013.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.33 g	6.65 g	0.88 g	39.02 g	55.98 g	9.02 g	27.91 g	7.64 g	0.80 g	64.40 g	69.87 g	23.58 g	18.68 g	27.10 g	9.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84.27 g	24.98 g	1.44 g	64.22 g	0.00 g	2.15 g	135.05 g	15.90 g	2.13 g	91.01 g	0.00 g	2.88 g	14.56 g	0.00 g	1.24 g
Kollégium vacsora															
	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Sült kolbász, Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1]			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12)					
	Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 KJ			Energia: 1,089.18 Kcal / 4,552.77 KJ			Energia: 420.57 Kcal / 1,757.98 KJ			Energia: 932.26 Kcal / 3,896.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	19.45 g	34.16 g	4.16 g	48.33 g	66.52 g	22.73 g	13.81 g	6.93 g	2.37 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
	76.43 g	12.01 g	2.22 g	73.45 g	0.00 g	2.68 g	75.08 g	12.01 g	1.61 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 2026.10.19. - 2026.10.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Kollégium reggeli	Tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Karamellás tej[7], Margarin(7), Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ			Energia: 417.45 Kcal / 1,744.94 KJ			Energia: 715.82 Kcal / 2,992.13 KJ			Energia: 537.87 Kcal / 2,248.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	17.46 g	24.94 g	8.88 g	14.36 g	7.59 g	0.09 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	17.26 g	14.02 g	5.07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.00 g	27.36 g	0.67 g	72.19 g	12.01 g	1.39 g	71.50 g	43.51 g	0.03 g	61.84 g	12.65 g	1.34 g
Középiskola ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Tavaszi rizseshús, Tk kenyér[1], Alma			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Magyaros gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pírtott burgonya			Májgaluskaleves[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor		
	Energia: 1,127.35 Kcal / 4,712.32 KJ			Energia: 984.68 Kcal / 4,115.96 KJ			Energia: 838.37 Kcal / 3,504.39 KJ			Energia: 633.19 Kcal / 2,646.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	43.76 g	47.30 g	3.59 g	39.64 g	27.94 g	7.90 g	38.62 g	17.77 g	3.58 g	9.91 g	4.47 g	0.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.71 g	11.90 g	1.69 g	111.76 g	4.00 g	2.08 g	84.84 g	0.00 g	1.25 g	93.15 g	51.95 g	1.89 g
Kollégium vacsora	Gyümölcstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Gombapaprikás[1,7,9], Galuska[1,3]			Gyümölcstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika					
	Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ			Energia: 735.67 Kcal / 3,075.10 KJ			Energia: 635.89 Kcal / 2,658.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.15 g	9.52 g	2.90 g	36.83 g	10.19 g	2.55 g	18.49 g	30.98 g	9.62 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.17 g	12.01 g	2.06 g	114.70 g	0.00 g	1.03 g	69.72 g	12.01 g	2.41 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.