

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

	hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Kollégium reggeli</b>	Tej, Perc		Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Tej, Margarin, Fatörzskifli			Gyümölcsstea, Sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			
	Energia: 188.43 Kcal / 787.64 KJ		Energia: 400.73 Kcal / 1,675.05 KJ			Energia: 646.52 Kcal / 2,702.45 KJ			Energia: 227.57 Kcal / 951.24 KJ			Energia: 292.27 Kcal / 1,221.69 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.60 g	5.20 g	2.70 g	7.73 g	22.16 g	6.75 g	18.90 g	19.20 g	6.24 g	2.66 g	15.06 g	3.82 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
	58.44 g	15.90 g	1.61 g	18.91 g	12.01 g	0.35 g	58.52 g	23.88 g	0.03 g	19.75 g	12.01 g	0.20 g	51.39 g	12.55 g	1.02 g
1,7		1,(6),(7)			1,7,(3)			1,7			1,7				
<b>Kollégium középiskola ebéd</b>	Sertés gulyásleves, Túrós gombóc, Vaníliás tejföl, Alma, Tk kenyér		Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék, T.K. kenyér			Kertészleves, Bazsalikomos paradicsomos ragu, Spagetti, Reszelt sajt, Narancs			Tavaszi zöldségleves, Vadas pulykaragu, Burgonyakrokkett			100% Gyümölcsle, Rántott halfilé, Magvas párolt rizs, Tartármártás			
	Energia: 1,174.25 Kcal / 4,908.37 KJ		Energia: 1,024.43 Kcal / 4,282.12 KJ			Energia: 779.63 Kcal / 3,258.85 KJ			Energia: 904.28 Kcal / 3,779.89 KJ			Energia: 1,467.92 Kcal / 6,135.91 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	43.06 g	24.13 g	3.36 g	35.87 g	37.65 g	5.32 g	23.37 g	7.51 g	0.75 g	28.96 g	26.75 g	5.82 g	37.05 g	38.44 g	5.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	176.65 g	11.99 g	1.58 g	77.53 g	0.00 g	2.92 g	120.83 g	4.00 g	2.08 g	79.32 g	3.00 g	1.22 g	111.12 g	4.00 g	1.30 g
1,3,7,9		1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7,10,(12)				
<b>Kollégium vacsora</b>	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Kígyóuborka		Tepsis burgonya, Ecetes almapirika, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Sült zölds. csicseriborsó krém, Tk. kenyér			Gyümölcsstea, Langalló						
	Energia: 693.93 Kcal / 2,900.63 KJ		Energia: 949.09 Kcal / 3,967.20 KJ			Energia: 420.57 Kcal / 1,757.98 KJ			Energia: 665.46 Kcal / 2,781.62 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	23.60 g	31.75 g	11.49 g	13.81 g	6.93 g	2.37 g	13.12 g	26.97 g	9.53 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	123.38 g	3.01 g	2.44 g	75.08 g	12.01 g	1.61 g	60.14 g	14.01 g	1.14 g	g	g	g
1,(6),(7)		1,(7),(10),(12)			1,7,9			1,7							

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 2025.04.14. - 2025.04.18.

	hétfő			kedd			szerda		
Kollégium reggeli	Tej, Sajtos pogácsa			Gyümölcstea, Körözött túró, Zöldhagyma, Zsemle			Tej, Margarin, Kakaós kalács		
	Energia: 188.43 Kcal / 787.64 KJ			Energia: 691.12 Kcal / 2,888.88 KJ			Energia: 557.41 Kcal / 2,329.97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.20 g	4.50 g	2.44 g	34.94 g	8.08 g	3.18 g	17.31 g	24.81 g	8.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	1.44 g	15.90 g	0.03 g	118.58 g	12.01 g	2.01 g	40.43 g	20.48 g	0.66 g
7,(3)			1,7			1,3,7			
Kollégium középiskola ebéd	Tejszínes tárkonyos szárnyasragu leves, Morzsás nudli, Eperöntet, Porcukor			Vegyes gyümölcsleves, Sült kolbász, Sárgaborsó főzelék, T.K. kenyér, Alma			100% Gyümölcslé, Sertésborda ropogós bundában, Petrezselymes parázsburgonya, Karottás káposztasaláta, Csokoládé figura		
	Energia: 689.66 Kcal / 2,882.78 KJ			Energia: 1,493.26 Kcal / 6,241.83 KJ			Energia: 1,476.29 Kcal / 6,170.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.36 g	7.84 g	1.85 g	61.86 g	68.25 g	23.76 g	38.13 g	26.19 g	8.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92.90 g	54.95 g	1.43 g	134.99 g	29.97 g	3.25 g	137.20 g	22.75 g	1.33 g
1,3,7,9,(12)			1,7,9			1,3,7,(5),(6),(8)			
Kollégium vacsora	Gyümölcstea, Kenőmájas, Tk. kenyér, Kígyóborka			Sertés sült, Mexikói saláta					
	Energia: 496.06 Kcal / 2,073.53 KJ			Energia: 793.09 Kcal / 3,315.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.47 g	15.35 g	6.42 g	41.16 g	58.13 g	7.10 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.12 g	12.01 g	2.55 g	24.19 g	5.00 g	0.70 g	g	g	g
1,(6),(7),(10)			3,7,10,(1),(12)						

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 2025.04.28. - 2025.05.02.

	hétfő			kedd			szerda		
<b>Kollégium reggeli</b>	<b>Tej, Margarin, Fatörzskifli</b>			<b>Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, Tk. kenyér</b>			<b>Kakaó, Vaj, Fonott kalács</b>		
	Energia: 646.52 Kcal / 2,702.45 Kj			Energia: 598.31 Kcal / 2,500.94 Kj			Energia: 893.72 Kcal / 3,735.75 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.90 g	19.20 g	6.24 g	20.08 g	26.38 g	10.33 g	22.57 g	43.56 g	7.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.52 g	23.88 g	0.03 g	69.13 g	12.01 g	1.21 g	76.67 g	33.52 g	1.07 g
1,7,(3)			1,7			1,3,7			
<b>Kollégium középiskola ebéd</b>	<b>Frankfurti leves, Szilvalekváros gombóc, Fahéjas porcukor, Tk kenyér</b>			<b>Fejtett bableves, Pusztapörkölt, Káposzta saláta, T.K. kenyér, Alma</b>			<b>100% Gyümölcslé , Lasagne</b>		
	Energia: 652.13 Kcal / 2,725.90 Kj			Energia: 1,141.58 Kcal / 4,771.80 Kj			Energia: 1,119.94 Kcal / 4,681.35 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.52 g	13.48 g	4.49 g	40.37 g	36.00 g	5.35 g	42.01 g	31.76 g	9.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.44 g	24.98 g	2.46 g	139.36 g	11.99 g	2.60 g	100.95 g	0.00 g	1.59 g
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,9,(7)			1,3,7			
<b>Kollégium vacsora</b>	<b>Gyümölcsstea, Kenőmájjas, T.k. Kenyér, Paradicsom</b>			<b>Sült csirkeszárny, Majonézes kukorica saláta</b>					
	Energia: 615.07 Kcal / 2,570.99 Kj			Energia: 1,630.29 Kcal / 6,814.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.00 g	14.81 g	6.71 g	74.18 g	123.82 g	30.77 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.54 g	12.01 g	1.81 g	53.95 g	5.99 g	1.07 g	g	g	g
1,(6),(7),(10)			3,7,10,(1),(12)						

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.