



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	10,29	0,16		
			Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,04	0,18		
			Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,00	1,00		
			Kifli, korpás 50g	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
		T	Trópusi befőtt	552,14	132,09	0,71	0,21	0,00	31,17	31,17	0,02		
		E	Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54	0,40	1,51		
			Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
			Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	1,05	0,75	0,34	25,43	24,98	0,12		
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		U	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
		V	Kézműves h.húspogácsa *K	900,45	215,42	8,90	19,39	5,10	1,06	0,00	1,07		
			Hamburger(jégsaláta)1 db*K	2 454,31	579,04	17,97	7,76	3,30	101,35	10,29	1,79		
			Sült Krumpli (fél adag)K*	1 033,82	247,33	3,15	12,16	1,78	31,02	0,00	0,07		





2026. 01. 05. hétfő	(00541)	V	Coleslaw saláta céklás K*	1 019,24	243,84	2,50	21,35	3,92	9,74	2,36	1,22	    	
			Összesen:	12 326,07	2 940,72	80,99	98,01	29,26	407,01	105,27	9,75		
	(00542) Gyermekek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54	0,40	1,51		
			Túrós metélt K*	3 416,12	817,25	39,18	37,66	16,90	79,32	7,02	3,13	  	
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 488,84	1 073,88	43,52	47,24	18,12	115,86	7,42	4,65		





2026. 01. 06. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	10,29	0,16		
			Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00	1,60	 	
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		E	Zabgaluskás leves K*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,07	0,58		
			Kakukkfűves Csirkemell K*	1 018,11	243,57	30,61	10,60	1,37	6,19	0,01	0,82		
			Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
			Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
		U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		V	Besameles s.borda sajttal *K	2 028,21	485,22	37,54	29,15	13,18	18,04	0,00	1,93	 	
			Petrezselymes bulgur*K	1 939,67	464,03	13,70	10,79	1,32	84,09	0,01	1,03		
			Összesen:	10 210,79	2 442,77	132,64	74,65	22,08	306,82	13,68	8,50		





2026. 01. 06. kedd	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Zabgaluskás leves K*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,07	0,58	 	
			Rakott káposzta K*	3 001,13	717,97	23,86	49,85	18,10	37,48	1,89	6,66	  	
			Összesen:	3 515,37	840,99	29,06	52,26	18,40	56,99	1,96	7,24		





2026. 01. 07. szerda											
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	10,29	0,16		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Reszelt trappista sajt, zsíros	621,77	148,75	11,08	11,24	0,64	0,97	0,00	0,00		
	Zsemle graham 60g	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	0,08	2,26	          	
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Zöldbableves K*	604,83	144,70	5,32	4,64	0,51	20,06	0,00	0,66	 	
	Rántott csirkemell lenmagosK*	1 657,73	396,58	31,29	17,64	2,21	27,73	0,07	1,70	 	
	Színes zöldséges rizs K*	1 836,11	439,26	8,83	13,46	1,54	69,90	0,01	0,80		
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
V	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01		
	Sonkás-gombás pizza*K	3 289,58	759,60	36,35	23,42	9,61	106,90	10,29	3,31	 	
	Összesen:	12 978,68	3 077,58	128,67	85,78	19,92	438,37	40,95	9,61		





2026. 01. 08. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávé *K	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,00	1,13		
			Korpás Kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	0,33	1,39		
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		T	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		E	Húsleves hús nélküli K**	467,64	111,87	4,19	3,80	0,44	14,94	0,01	0,87	 	
			Sült csirkecomb K*	1 472,24	352,21	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46		
			Almamártás K*	1 074,95	257,16	1,75	3,84	2,29	52,46	19,27	0,04	 	
			Burgonyakrokkett K*	1 360,73	325,53	3,71	18,13	2,53	36,50	0,00	0,09		
		U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
		V	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,24	1,18	 	





2026. 01. 08. csütörtök												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Zsemle hosszú 60g	1 153,68	276,00	9,48	0,84	0,12	56,40	1,20	1,32	     	
		Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Majonézes torma	390,94	0,00	0,68	10,04	1,17	0,00	0,00	0,16	    	
		Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:		11 883,08	2 741,47	114,37	115,51	28,00	327,30	41,04	8,04		
	E	Húsleves hús nélküli K**	467,64	111,87	4,19	3,80	0,44	14,94	0,01	0,87	 	
		Marhapörkölt K*	453,79	108,56	1,89	10,02	1,06	4,74	0,85	1,30		
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,07	0,84	 	
Összesen:		2 846,32	680,93	23,90	19,24	2,19	104,23	0,93	3,01			





2026. 01. 09. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	10,29	0,16	 	
		Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Tojáskrém K*	349,08	83,51	4,57	6,57	1,72	0,71	0,20	0,69	  	
		Zsemle, tönköly 60g	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	3,08	2,24	         	
		Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Gabonagolyó kakaós	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	11,60	0,31		
	T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
		E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00	
	Natúr szelet K*		1 057,97	253,10	22,37	14,70	3,63	7,53	0,00	0,80		
	Tört burgonya, hagymás K*		1 282,04	306,71	6,41	7,94	0,91	51,08	0,00	2,98		
	Párolt káposzta K*		499,13	119,41	1,67	7,63	0,87	10,73	5,00	0,81		
	U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	  	
	V	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	576,84	138,00	4,50	10,50	6,60	6,60	3,90	0,30		
		Kifli, vajas 44g	1 887,03	451,44	14,61	4,68	2,37	80,73	4,20	1,41	         	
		Búrkifli, mákos 100g	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	0,00	0,31	         	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Vaníliás tej 0,2l	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	 	
		Összesen:	12 560,29	3 004,85	109,17	76,88	26,33	433,59	73,08	12,24		



2026. 01. 10. szombat (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	19,98	0,49	 	
		Túrókrém zöldfűszeres K*	293,66	70,25	5,44	4,50	2,91	1,86	1,97	0,45	 	
		Kifli, teljes kiőrlésű 70g	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	         	
		Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	E	Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	1,23	1,64	    	
		Darás metélt K*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15	  	
		Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	17,83	0,00	 	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U	Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00	 	
	V	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94	 	
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Összesen:	9 364,77	2 240,38	72,39	50,93	14,59	366,44	52,19	7,05		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

