



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	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. 12. hétfő	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	10,29	0,16		
			Szárnymájkrém 65g	1 133,47	271,17	5,94	26,40	0,00	0,20	0,00	1,78		
			Rozsos kenyér	1 012,99	242,34	6,60	0,80	0,10	50,00	0,50	1,50		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00		
		T	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,52	0,80		
			Almás-fahéjas gombóc*K	606,46	145,09	3,06	4,91	0,53	21,99	0,00	1,57		
			Vaniliasodó K*	847,27	202,70	6,84	3,04	1,63	37,04	16,98	0,27		
		U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
		V	Mexikói csirke K*	1 133,90	262,51	26,10	15,74	2,65	5,95	0,00	1,39		
			Babos rizs K*	665,96	159,32	2,76	10,22	1,20	13,88	0,00	1,78		
			Uborka salsa*K	146,41	35,03	1,14	1,99	0,25	2,91	0,50	0,33		
			Összesen:	7 816,23	1 861,17	83,59	80,37	12,35	195,75	41,59	10,08		





2026. 01. 12. hétfő	2026. 01. 12. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,52	0,80	 	
			Szilvás lepény*K	3 180,37	760,85	21,33	16,77	3,83	129,29	25,03	0,15	  	
			Összesen:	4 106,81	982,49	37,45	28,31	6,86	142,24	25,55	0,95		
2026. 01. 13. kedd	2026. 01. 13. kedd (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Pulykamell sonka	225,72	54,00	6,00	2,50	0,80	1,30	0,65	1,10		
			Zsemle, vizes 54g	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	3,68	1,54	      	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		T	Kefir 150 g 3% zsírt	1 598,85	382,50	4,50	4,80	3,15	6,90	6,90	0,20		
		E	Tárkonyos zöldség leves K*	741,55	177,40	4,91	10,66	2,43	15,00	0,87	1,06	  	
			Sült kolbász K*	1 584,08	378,97	13,00	36,54	13,53	1,00	0,00	1,80		
			Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69	  	





2026. 01. 13. kedd												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,24	139,29	5,55	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	 	
	U	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Húsos rakott burgonya *K	3 017,60	721,91	23,87	41,87	15,25	61,07	1,29	4,21	 	
		Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,48	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
		Összesen:	12 705,07	3 039,47	102,78	114,08	38,02	319,65	41,99	13,71		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tárkonyos zöldség leves K*	741,55	177,40	4,91	10,66	2,43	15,00	0,87	1,06	  	
		Sült kolbász K*	1 584,08	378,97	13,00	36,54	13,53	1,00	0,00	1,80		
		Burgonya főzelék K*	1 595,36	381,67	8,42	12,32	2,62	57,89	0,86	0,83	 	
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	 	
		Összesen:	4 503,24	1 077,33	31,89	60,25	18,62	102,02	1,73	4,27		





2026. 01. 14. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	10,29	0,16		
			Minivaj 20g-os	1 243,96	297,60	0,24	32,80	22,64	0,40	0,20	0,02		
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 358,50	325,00	11,35	1,42	0,38	64,93	1,67	1,75		
			Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,00	1,13		
		T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34		
			Tarhonyáshús (sertés) K*	3 011,87	720,54	32,50	37,53	10,35	62,31	0,00	1,56		
			Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
		U	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
		V	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01		
			Sonkás pizzás csiga házi K*	2 862,25	662,84	31,24	18,90	8,93	97,06	2,18	3,35		
			Összesen:	11 677,42	2 771,75	98,89	114,42	50,16	333,74	50,82	10,64		





2026. 01. 15. csütörtök	(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		
			Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	        	
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16	  	
			Bundázott halfilé K*	952,73	227,92	27,77	4,51	1,46	18,89	0,12	1,02	 	
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	1,51		
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		U	Almás linzer 80g	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23	  	
		V	Torrero szalámi	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	639,54	153,00	0,00	15,00	4,20	0,00	0,00	0,36		
			Szel.Trap.sajt, zsíros	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	 	
			Zsemle hosszú 60g	1 730,52	414,00	14,22	1,26	0,18	84,60	1,80	1,98	       	





2026. 01. 15. csütörtök	(00541) Gyermekek (15-18 éves)	V	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23		
			Összesen:	10 843,51	2 550,33	105,32	72,09	24,43	367,62	64,03	9,48		
	(00542) Gyermekek (15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
			Reszelt csirkemáj *K	1 047,25	250,54	25,15	14,19	2,80	6,57	0,51	1,38		
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	1,51		
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	404,23	96,70	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,01		
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 039,33	922,54	38,63	29,03	4,44	135,15	34,20	4,07		





2026. 01. 16. péntek (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	 	
	Sajtkrém K*	293,12	70,12	3,32	5,87	2,84	0,19	0,00	0,35	 	
	Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,32	0,25	0,00	1,00		
	Graham kenyér	1 325,06	317,00	14,33	2,11	0,56	53,78	3,80	1,49	  	
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
E	Daragaluska leves K*	766,00	183,25	4,87	7,00	0,91	24,88	0,06	1,33	  	
	Csirke vadas módra K*	1 447,46	346,28	29,20	11,82	3,28	30,10	10,28	2,54	     	
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54		
U	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
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:	10 121,61	2 413,57	96,25	60,74	18,69	357,23	35,32	9,93		





2026. 01. 16. péntek	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Daragaluska leves K*	766,00	183,25	4,87	7,00	0,91	24,88	0,06	1,33	  	
			Zúzapörkölt K*	1 533,01	366,75	25,79	27,28	5,53	4,99	0,36	1,31		
			Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,07	0,84	 	
			Összesen:	4 223,90	1 010,50	48,48	39,70	7,13	114,42	0,49	3,48		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

