



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. 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		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Párizsi sajtos, baromfi	501,06	119,87	6,50	9,50	3,52	1,95	0,00	0,97		
			Zsemle korpás 60g	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
		T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		E	Palócleves mir K*	1 078,28	257,96	12,15	15,12	4,36	17,70	1,29	1,09		
			Mák szórat K*	1 154,63	276,23	4,80	16,00	2,00	26,19	16,18	0,01		
			Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,11		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U	Műzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
		V	Brassói aprópecsenye K*	2 784,84	666,23	27,37	38,47	11,34	50,88	0,00	1,21		
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
			Összesen:	9 300,21	2 224,95	81,92	97,32	25,81	247,50	27,76	8,22		





2026. 01. 19. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"												
E	Palóclevés mir K*	1 078,28	257,96	12,15	15,12	4,36	17,70	1,29	1,09	 		
	S.barackos-mákos kalács*K	6 717,03	1 606,94	44,25	64,59	15,48	206,51	93,20	1,45	     		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	Összesen:	8 086,14	1 934,48	57,20	80,51	19,84	238,21	94,49	2,56			
2026. 01. 20. kedd (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	 		
	Körözött túró, félzsíros	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,18	0,50			
	Kifli, teljes kiörlésű 70g	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	          		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
T	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01			
E	Csontleves tésztabetéttel K*	349,91	83,71	4,12	1,86	0,27	12,61	0,00	1,45	  		
	Zabpelyhes húsgombóc K*	1 837,11	439,50	23,77	27,20	9,22	24,37	0,04	1,21	 		
	Paradicsom mártás K*	876,03	173,43	3,60	7,46	0,82	31,73	14,99	1,48	 		
	Tört burgonya féladag K*	537,03	128,48	3,75	0,30	0,03	27,60	0,00	1,49			





2026. 01. 20. kedd												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"												
	E	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V	Töltött káposzta K*	2 163,24	517,52	22,93	29,44	8,62	39,58	0,04	2,94		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
		Összesen:	11 121,42	2 624,48	108,33	80,62	25,50	369,47	36,65	13,13		
2026. 01. 21. szerda												
	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 natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,04	0,18		
		Reszelt trappista sajt, zsíros	777,21	185,94	13,85	14,05	0,80	1,21	0,00	0,00		
		Zsemle hosszú 60g	1 153,68	276,00	9,48	0,84	0,12	56,40	1,20	1,32		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Omlós keksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Erdei gyümölcsleves K*	509,20	121,82	0,83	0,39	0,01	28,32	12,11	0,01		
		Csirkés rizibizi K*	1 321,60	316,17	26,36	17,65	2,71	12,50	0,02	1,24		
	U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	V	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01		
		Magyaros kenyérlángos K*	4 375,45	1 019,38	39,34	53,43	20,29	89,97	1,33	4,75		
		Összesen:	9 863,09	2 332,22	103,64	95,44	28,99	255,36	45,20	8,08		





2026. 01. 21. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)											
2026. 01. 22. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	E	Erdei gyümölcsleves K*	509,20	121,82	0,83	0,39	0,01	28,32	12,11	0,01		
			Csirkemell joghurtos fűsz.K*	1 830,06	437,81	32,20	16,72	3,00	14,77	2,45	1,30		
			Rizi-bizi mir. K*	1 834,32	438,83	12,50	7,10	0,80	80,59	0,01	0,81		
			Összesen:	4 173,58	998,46	45,53	24,21	3,81	123,68	14,57	2,12		
		R	Karamellás tej K*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zöldséges baromfi szelet	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	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
		E	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07		
			Paprikás sertés kocka K*	1 542,17	368,94	19,32	31,13	9,26	4,60	0,85	1,47		





2026. 01. 22. csütörtök											
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Kelkáposzta főzelék K*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,16	
		Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05	
	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
	V	Kifli, vizes 54g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kockasajt ízesített,félzs. 17,5	430,11	102,90	5,76	7,86	5,13	2,46	2,13	0,45	
		Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01	
		Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	
		Összesen:	8 721,37	2 086,45	81,72	71,93	23,58	271,44	64,78	7,86	
	E	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07	
		Rakott burg f.kolbásszal K*	4 430,62	1 059,95	34,30	62,70	27,09	68,87	2,87	5,33	
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
		Összesen:	5 107,22	1 221,82	39,69	72,00	28,12	82,69	2,89	6,40	





2026. 01. 23. 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		
			Tojásos tonhalpástétom*K	398,62	95,36	7,02	7,14	1,96	17,96	0,12	0,13	   	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Rozsos kenyér	1 013,00	242,34	6,60	0,80	0,10	50,00	0,50	1,50		
			Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05		
		T	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,07	0,21	   	
			Bakonyi tokány (sertés) K*	1 564,64	374,32	27,41	24,83	6,91	11,52	1,54	1,69	 	
			Tészta köret színes K*	1 647,44	394,13	17,00	5,23	0,94	69,29	0,00	1,09	 	
			Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
		U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		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:	9 067,43	2 169,25	92,77	66,41	16,71	308,14	13,71	7,32		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

