

Kollégium gluténmentes étlap (2025.november 03-08.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Reggeli	Gyümölcstea Szójapuding (6) alma			Tej(7) GM csokis kukoricagolyó			Gyümölcstea Gépsonka Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Sárgabarack extra dzsem Margarin GM kenyér			Tej (7) Párizsi Zöldséges margarinkrém GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	207,00 Kcal	4,68 g	2,50 g / 0,21g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	411,00 Kcal	19,09 g	10,93g / 2,80 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	414,00 Kcal	17,39 g	10,93g / 2,80 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40,36	22,65 g	1,30 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	58,36 g	13,24 g	2,00 g	65 g	26,51 g	0,80 g	56,36 g	10,24 g	2,00 g
Allergének: 6			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 7			
Ebéd	Csirkebecsinált leves Zabfelfújt(3,7) Meggmyártás(7)			Sárgaborsóleves Ananászos-tejszínes csirkemell(7) Párolt rizs			Brokkolis zöldségleves(9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(7)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (3) Karotta főzelék (7)			Gombaleves (7) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g /2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g /5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,78 g	106,54 g	18,99 g	3,91 g	72,98 g	11,02 g	3,87 g
Allergének: 3,7			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6,7			
Vacsora	Köményes sertéssült Zöldborsó főzelék (7) GM kenyér			Párolt csirkemell Kapormártás(7) Tört burgonya			Sólet GM kenyér			Tejberizs (7) Körte			Natúr pulykamelles szendvics		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	685,00 Kcal	40,42 g	21,99 g / 4,90g	566,00 Kcal	33,48 g	15,99 g / 3,47 g	621,00 Kcal	26,42 g	8,07 g / 1,20 g	584,00 Kcal	17,12 g	4,84 g /2,32 g	533,00 Kcal	33,59 g	6,87 g / 0,95 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	80,03 g	17,44 g	2,60 g	70,37 g	12,60 g	2,00 g	110,03 g	4,99 g	2,60 g	115,82 g	21,98 g	0,80 g	82,74 g	43,74 g	1,70 g
Allergének:7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7			Allergének:			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákkfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium gluténmentes étlap (2025.november 10-15.)

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli	Tej(7) Szójapuding (6) gullon keksz (6)			Tej (7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Tojáskrém (3) GM kenyér Jégcsapretek			Tej(7) Pulykamell sonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198,00 Kcal	4,38 g	4,00 g / 0,50g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,20 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 3,7			Allergének: 7			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (6,9) Rakott mákos tészta (7)			Csurgatott tojásleves (3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdi gyümölcsleves (7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (7) GM kenyér			Sütőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,35 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,64 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 6,7,9			Allergének: 3			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 9			
Vacsora	Kolbászos rakott burgonya(3,7) Csalamádé			Zabkása Narancs			Göngyölt sertéskaraj Hagymás tört burgonya Káposztasaláta			Sült virsli Zöldbabfőzelék (7) GM kenyér Gyümölcslé			Csirkehúsos gyros (6,7,10) Vegyes saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	602,00 Kcal	23,50 g	29,97g / 9,53 g	632,00 Kcal	21,84 g	10,24 g / 3,38 g	597,00 Kcal	24,73 g	23,73 g / 4,81g	670,00 Kcal	27,81 g	23,35 g / 5,81g	593,00 Kcal	43,97 g	18,09 g / 7,13 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	57,78 g	11,29 g	2,50 g	112,26g	58,10 g	0,80 g	69,21 g	11,96 g	1,90 g	85,21 g	23,10 g	2,70 g	62,20 g	8,98 g	2,70 g
Allergének: 3,7			Allergének:			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 6,7,10			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium gluténmentes étlap (2025.november 17-22.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli	Gyümölcs tea Szójapuding (6) banán			Tej(7) GM csokis kukoricagolyó			Gyümölcs tea Csicszeriborsókrém Gm kenyér Uborka			Tej(7) Csemege szalámi Zakuszká GM kenyér Jégsapretek			Tej(7) Paradicsomos-párizsis margarinkrém GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
Allergének: 6			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 7			
Ebéd	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhallas penne(4,6)			Brokkolikrémlés(7) GM kölesgolyó Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaleves (7) Szerpenyős burgonya (7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(3) Karfiolfőzelék(7) GM kenyér			Üvegtészta-leves(6) Sertésflekken Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	30,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	4,60 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	4,50 g
Allergének: 4,6,9			Allergének: 7			Allergének: 7			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6			
Vacsora	Csirkevagdalt(3) Főtt burgonya Párolt lilakáposzta			Húspogácsa(3) Burgonyafőzelék (7) GM kenyér			Virslis Mustár (10) GM kenyér Gyümölcsle			Párolt sertéskaraj Főtt rizs Gyümölcsmártás (7)			Halpástétomos szendvics (4,10) Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	217,00 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	635,00 Kcal	16,07 g	23,11 g / 6,22 g	679,00 Kcal	27,95 g	22,57 g / 6,03 g	553,00 Kcal	13,42 g	10,51 g / 1,26 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	37,00 g	20,61 g	0,00 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	89,73 g	35,94 g	3,50 g	89,34 g	29,02 g	1,50 g	99,61 g	2,98 g	1,90 g
Allergének: 3			Allergének: 3,7			Allergének: 10			Allergének: 7			Allergének: 4,10			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium gluténmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli	Tej(7) Szójapuding (6)			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Tonhalkrém(4) GM kenyér Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 4,7			Allergének:			
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék GM kenyér			Bableves(7,9) Sertéscomb eszterházy módra(7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	4,30 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Allergének: 10			Allergének: 9			Allergének: 7			Allergének: 9			Allergének: 7,9,10			
Vacsora	Tárkonyos sertéstokány(7) Párolt rizs			Szarvasgulyás (9) GM kenyér Alma			Gombapaprikás (7) Gm tésztaköret			Rántott sajt (3,7) Párolt vegyes köret			Hamburger (10) Körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	735,00 Kcal	25,,23 g	28,25 g / 10,18 g	621,00 Kcal	26,29 g	24,65 g / 6,64 g	575,00 Kcal	22,04 g	20,60 g / 4,06 g	927,00 Kcal	44,68 g	42,32 g /20,86 g	746,00 Kcal	24,08 g	26,85 g / 8,27 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	71,80 g	0,49 g	1,80 g	71,70 g	21,39 g	2,10 g	74,68 g	2,72 g	2,20 g	67,78 g	10,32 g	1,80 g	91,86 g	20,31 g	2,60 g
Allergének: 7			Allergének: 9			Allergének: 7			Allergének: 3,7			Allergének: 10			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium laktózmentes étlap (2025.november 10-15.)	
---	--

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Reggeli	LM tej(7) Szójapuding (6) gullon keksz (6)			LM tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			LM tej(7) Tojáskrém (3) GM kenyér Teljes kiőrlésű kifli (1)			LM tej(7) Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének: 1			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (6,9) Rakott mákos tészta (1,7)			Csurgatott tojásleves (1,3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1) Rakott karfiol			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (1) GM kenyér			Sütőtökrémleves(9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,35 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,64 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 1,6,7,9			Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,9			Allergének: 9			
Vacsora	Kolbászos rakott burgonya(3) Csalamádé			Zakbkása (1) Narancs			Göngyölt sertéskaraj Hagymás tört burgonya Káposztasaláta			Sült virsli Zöldbabfőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Gyümölcslé			Csirkehúsos gyros (6,10) Vegyes saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	602,00 Kcal	23,50 g	29,97g / 9,53 g	632,00 Kcal	21,84 g	10,24 g / 3,38 g	597,00 Kcal	24,73 g	23,73 g / 4,81g	670,00 Kcal	27,81 g	23,35 g / 5,81g	593,00 Kcal	43,97 g	18,09 g / 7,13 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	57,78 g	11,29 g	2,50 g	112,26g	58,10 g	0,80 g	69,21 g	11,96 g	1,90 g	85,21 g	23,10 g	2,70 g	62,20 g	8,98 g	2,70 g
Allergének: 3			Allergének: 1			Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 6,10			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium laktózmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli	Tej(7) Szójapuding (6)			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Tej(7) Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli (1) Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
	Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének: 1			Allergének: 1,4,7			Allergének: 1		
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Bableves(9) Sertéscomb Eszterházy módra(9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	4,30 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
	Allergének: 10			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 9,10		
Vacsora	Tárkonyos sertéstokány (1) Párolt rizs			Szarvasgulyás (9) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Alma			Gombapaprikás (1) Durum tésztaköret (1)			Rántott sajt (1,3) Párolt vegyes köret			Hamburger (1,10) Körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	735,00 Kcal	25,,23 g	28,25 g / 10,18 g	621,00 Kcal	26,29 g	24,65 g / 6,64 g	575,00 Kcal	22,04 g	20,60 g / 4,06 g	927,00 Kcal	44,68 g	42,32 g /20,86 g	746,00 Kcal	24,08 g	26,85 g / 8,27 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	71,80 g	0,49 g	1,80 g	71,70 g	21,39 g	2,10 g	74,68 g	2,72 g	2,20 g	67,78 g	10,32 g	1,80 g	91,86 g	20,31 g	2,60 g
	Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének:1			Allergének: 1,3			Allergének: 1,10		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium tej-tojásmentes étlap (2025.november 03-08.)

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli	Gyümölcs tea Szójapuding (6) alma			Növényi ital Csokis kukoricagolyó			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Uborka			Növényi ital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Növényi ital Párizsi Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	207,00 Kcal	4,68 g	2,50 g / 0,21g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g / 4,30 g	411,00 Kcal	19,09 g	10,93g / 2,80 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	414,00 Kcal	17,39 g	10,93g / 2,80 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40,36	22,65 g	1,30 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	58,36 g	13,24 g	2,00 g	65 g	26,51 g	0,80 g	56,36 g	10,24 g	2,00 g
	Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1		
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves Ananászos-tejszínes csirkemell(1) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1) GM kenyér			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt(1) Karotta főzelék (1)			Gombaleves (1) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,78 g	106,54 g	18,99 g	3,91 g	72,98 g	11,02 g	3,87 g
	Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,9			Allergének: 1,9			Allergének: 1,6		
Vacsora	Köményes sertéssült Zöldborsó főzelék (1) GM kenyér			Párolt csirkemell Kapormártás(1) Tört burgonya			Sólet Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Tejberizs Körte			Natúr pulykamelles szendvics(1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	685,00 Kcal	40,42 g	21,99 g / 4,90g	566,00 Kcal	33,48 g	15,99 g / 3,47 g	621,00 Kcal	26,42 g	8,07 g / 1,20 g	584,00 Kcal	17,12 g	4,84 g / 2,32 g	533,00 Kcal	33,59 g	6,87 g / 0,95 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	80,03 g	17,44 g	2,60 g	70,37 g	12,60 g	2,00 g	110,03 g	4,99 g	2,60 g	115,82 g	21,98 g	0,80 g	82,74 g	43,74 g	1,70 g
	Allergének:1			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének:			Allergének: 1		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium tej-tojásmentes étlap (2025.november 10-15.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Reggeli	Növényi ital Szójapuding (6) gullon keksz (6)			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Növényi ital Fokhagymás margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégcsapretek			Növényi ital Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g / 4,30 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
	Allergének: 6,7			Allergének:			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1		
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (6,9) Rakott mákos tészta (1)			Rántott leves (1) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdeti gyümölcsleves (1) Rakott karfiol			Paradicsomleves(9) Durum betűtészta(1) Székelykáposzta (1) GM kenyér			Sütőtökrémleves(9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g / 6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,35 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,64 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
	Allergének: 1,6,9			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,9			Allergének: 9		
Vacsora	Kolbászos rakott burgonya(3,7) Csalamádé			Zakbkása(1) Narancs			Göngyölt sertéskaraj Hagmás tört burgonya Káposztasaláta			Sült virsli Zöldbabfőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Gyümölcslé			Csirkehúsos gyros (6,10) Vegyes saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	602,00 Kcal	23,50 g	29,97g / 9,53 g	632,00 Kcal	21,84 g	10,24 g / 3,38 g	597,00 Kcal	24,73 g	23,73 g / 4,81g	670,00 Kcal	27,81 g	23,35 g / 5,81g	593,00 Kcal	43,97 g	18,09 g / 7,13 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	57,78 g	11,29 g	2,50 g	112,26g	58,10 g	0,80 g	69,21 g	11,96 g	1,90 g	85,21 g	23,10 g	2,70 g	62,20 g	8,98 g	2,70 g
	Allergének: 3,7			Allergének: 1			Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 6,10		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium tej-tojásmentes étlap (2025.november 17-22.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Reggeli	Gyümölcsstea Szójapuding (6) banán			Növényi ital GM csokis kukoricagolyó			Gyümölcsstea			Növényi ital			Növényi ital		
							Csicseriborsókrém			Csemege szalámi			Paradicsomos-párizsis margarinkrém		
	Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
26,36 g	10,75 g	1,20 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g	
Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének:			
Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhallas penne(4,6)			Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka(1) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaleves (1) Serpényős burgonya Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1) Karfiolfőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Üvegtészta-leves(6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé			
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	32,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	4,60 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	4,50 g	
Allergének: 4,6,9			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,6			
Ebéd	Csirkevagdalt(1) Főtt burgonya Párolt lilakáposzta			Húspogácsa Burgonyafőzelék (1) Kenyér(1)			Virslis Mustár(10) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Gyümölcsle			Párolt sertéskaraj Főtt rizs Gyümölcsmártás (1)			Halpástétomos szendvics (4,10) Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	217,00 Kcal	2,12 g	6,47 g /2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	635,00 Kcal	16,07 g	23,11 g / 6,22 g	679,00 Kcal	27,95 g	22,57 g / 6,03 g	553,00 Kcal	13,42 g	10,51 g / 1,26 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	37,00 g	20,61 g	0,00 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	89,73 g	35,94 g	3,50 g	89,34 g	29,02 g	1,50 g	99,61 g	2,98 g	1,90 g
Allergének: 10			Allergének: 1			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1			Allergének: 4,10			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Kollégium tej-tojásmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli	Növényi ital Szójapuding (6)			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Növényi ital Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli(1) Uborka			Gyümölcstea Gépsonka Margarin Rozskenyér(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	437,00Kcal	15,09 g	10,70 g /4,30 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	69,44 g	13,66 g	0,50 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Ebéd	Allergének: 6 Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Allergének: Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Allergének: 1 Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Allergének: 1,4 Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Allergének: 1 Bableves(9) Sertéscomb eszterházy módra(9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	4,30 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Vacsora	Allergének: 10			Allergének: 9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 9,10		
	Tárkonyos sertéstokány Párolt rizs			Szarvasgulyás (9) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Alma			Gombapaprikás Durum tésztaköret(1)			Rántott sajt (1) Párolt vegyes köret			Hamburger (1,10) Körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	735,00 Kcal	25,,23 g	28,25 g / 10,18 g	621,00 Kcal	26,29 g	24,65 g / 6,64 g	575,00 Kcal	22,04 g	20,60 g / 4,06 g	927,00 Kcal	44,68 g	42,32 g /20,86 g	746,00 Kcal	24,08 g	26,85 g / 8,27 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	71,80 g	0,49 g	1,80 g	71,70 g	21,39 g	2,10 g	74,68 g	2,72 g	2,20 g	67,78 g	10,32 g	1,80 g	91,86 g	20,31 g	2,60 g
Allergének:			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 10			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															