

Gluténmentes kollégium étlap (2025.12.01-05.)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	Szójapuding (6) Alma			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Gépsonka Margarin GM kenyér Kígyóborka			Tej(7) Sárgabarackdzsem Margarin GM kenyér			Gyümölcstea Szalámis 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.:
	146 Kcal	4 g	2 g / 0,2 g	301 Kcal	5 g	7 g / 1,7 g	327 Kcal	17 g	7 g / 2,2 g	385 Kcal	8 g	7 g / 1,5 g	284 Kcal	8 g	6 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	9 g	1,2 g	55 g	10 g	0,1 g	48 g	13 g	2,1 g	72 g	28 g	1,6 g	49 g	13 g	1,8 g
	Allergén: szója			Allergén: tej			Allergén: glutén			Allergén: tej			Allergén:		
Ebéd	Tárkonyos libaleves gm,tm Káposztás gm kocka			Zöldborsóleves mentes Csirkepaprikás mentes Párolt rizs			Fokhagymakrémleves mentes Bio kölesgolyó Pusztagyulás Káposzta saláta			Paradicsomleves gm tésztával Currys csirkesült Brokkolifőzelék mentes GM kenyér			Rántottleves mentes Bio kölesgolyó Óvári sertésszelet tm Burgonyapüré tejml.		
	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.:
	739 Kcal	29 g	19 g / 2,9 g	787 Kcal	42 g	28 g / 4,2 g	644 Kcal	28 g	11 g / 2,6 g	689 Kcal	36 g	21 g / 3 g	725 Kcal	31 g	31 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	111 g	14 g	2,1 g	90 g	6 g	2,7 g	105 g	16 g	2,6 g	89 g	24 g	3,8 g	78 g	8 g	2,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Vacsora	Rántott csirkemáj tojml,gm Kukoricás rizs Káposztasaláta			Sertésragu leves gm GM kenyér Gyümölcslé			Zöldfűszeres csirkemell Sült burgonya Káposzta saláta			Zöldfűszeres csirkemell Sült burgonya Káposzta saláta			Tej(7) Sült sütőtök GM keksz(6)		
	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.:
	798 Kcal	31 g	25 g / 4 g	493 Kcal	16 g	15 g / 3,5 g	560 Kcal	31 g	22 g / 2,6 g	560 Kcal	31 g	22 g / 2,6 g	537 Kcal	14 g	12 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	109 g	15 g	2,1 g	61 g	24 g	1,6 g	59 g	12 g	1,5 g	59 g	12 g	1,5 g	93 g	33 g	0,7 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: szója,tej		

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) szeszámag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek

Gluténmentes kollégium étlap 2025.12.15-19.															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	Szójapuding (6) Banán			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Szerda Gyümölcstea Zala felvágott Margarin GM kenyér Kígyóborka			Tej(7) Olasz felvágott Karottás margarinkrém GM kenyér Kígyóborka			Tej(7) Zöldséges-sajtos 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.:
	251 Kcal	5 g	2 g / 0,2 g	301 Kcal	5 g	7 g / 1,7 g	289 Kcal	13 g	13 g / 4 g	398 Kcal	12 g	16 g / 4,8 g	345 Kcal	8 g	11 g / 4,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	52 g	31 g	1,3 g	55 g	10 g	0,1 g	30 g	1 g	1,9 g	50 g	11 g	2,3 g	54 g	11 g	1,5 g
	Allergén: szója			Allergén: tej			Allergén:			Allergén: tej			Allergén: tej		
Ebéd	Virslis bableves mentes Barackos tejbedara mentes			Paradicsomleves gm gm kiskocka tésztabetét Zöldséges sertéstokány gm, tm Párolt rizs			Karfiolleves menntes Rizses hús Káposzta saláta			Szilvaleves mentes Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék mentes GM kenyér			Sütőtökrémleves tm Píritott tökmag Rántott sajt mentes Főtt burgonya Csemege uborka (10)		
	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.:
	705 Kcal	16 g	15 g / 3 g	697 Kcal	26 g	21 g / 3,7 g	848 Kcal	34 g	36 g / 10,2 g	673 Kcal	39 g	19 g / 3 g	856 Kcal	17 g	35 g / 18,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	125 g	56 g	2 g	99 g	17 g	2,8 g	95 g	14 g	2,9 g	84 g	27 g	3,1 g	117 g	16 g	3,6 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár		
Vacsora	Aszalt gyümölcsös csirkemelltokány Párolt rizs			Párolt sertésszelet Hagymás tört burgonya Káposzta saláta			Tárkonyos sertéstokány mentes Párolt rizs			Rakott metélt mentes Narancs			Hamburgerhúsos gm szendvics Gullon keksz (6)		
	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.:
	687 Kcal	31 g	25 g / 6,3 g	613 Kcal	27 g	21 g / 4,2 g	584 Kcal	23 g	24 g / 5,7 g	523 Kcal	9 g	9 g / 1,7 g	602 Kcal	21 g	22 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	83 g	13 g	2,4 g	77 g	12 g	2 g	69 g	1 g	2 g	98 g	44 g	0,8 g	81 g	16 g	3,5 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: szója;		

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

Tej-tojásmentes kollégium étlap (2025.12.01-05.)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	Szójapuding (6) Alma			Rizsital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka			Rizsital Sárgabarackdzsem Margarin Félbarna kenyér (1)			Gyümölcstea Szalámis margarinkrém Félbarna kenyér (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.:
	146 Kcal	4 g	2 g / 0,2 g	301 Kcal	5 g	7 g / 1,7 g	327 Kcal	17 g	7 g / 2,2 g	385 Kcal	8 g	7 g / 1,5 g	284 Kcal	8 g	6 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	9 g	1,2 g	55 g	10 g	0,1 g	48 g	13 g	2,1 g	72 g	28 g	1,6 g	49 g	13 g	1,8 g
	Allergén: szója			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Ebéd	Tárkonyos libaleves gm,tm Káposztás kocka (1)			Zöldborsóleves mentes Csirkepaprikás mentes Párolt rizs			Fokhagymakrémleves mentes Pirított zsemlekocka (1) Pusztagyulás Káposzta saláta			Paradicsomleves betűtészta(1) Currys csirkesült Brokkolifőzelék mentes Félbarna kenyér (1)			Rántottleves mentes Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet tm Burgonyapüré tej.		
	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.:
	739 Kcal	29 g	19 g / 2,9 g	787 Kcal	42 g	28 g / 4,2 g	644 Kcal	28 g	11 g / 2,6 g	689 Kcal	36 g	21 g / 3 g	725 Kcal	31 g	31 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	111 g	14 g	2,1 g	90 g	6 g	2,7 g	105 g	16 g	2,6 g	89 g	24 g	4,2 g	78 g	8 g	2,3 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Vacsora	Rántott csirkemáj tojm,gm Kukoricás rizs Káposztasaláta			Sertésragu leves gm Karottás-növényi sajtos pogácsa(1)			Zöldfűszeres csirkemell Sült burgonya Káposzta saláta			Zöldfűszeres csirkemell Sült burgonya Káposzta saláta			Rizsital Süttőtökös pite mentes(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.:
	798 Kcal	31 g	25 g / 4 g	523 Kcal	17 g	33 g / 9 g	560 Kcal	31 g	22 g / 2,6 g	560 Kcal	31 g	22 g / 2,6 g	625 Kcal	11 g	13 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	109 g	15 g	2,1 g	38 g	3 g	1,9 g	59 g	12 g	1,5 g	59 g	12 g	1,5 g	116 g	40 g	0,5 g
	Allergén:			Allergén: glutén			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén		

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) szeszámag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek

Tej-tojásmentes kollégium étlap 2025.12.15-19.															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	Szójapuding (6) Banán			Rizsital Gyümölcsös kukoricapehely			Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka			Rizsital Olasz felvágott Karottás margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóborka			Rizsital Zöldséges-sajtos 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.:
	251 Kcal	5 g	2 g / 0,2 g	301 Kcal	5 g	7 g / 1,7 g	289 Kcal	13 g	13 g / 4 g	398 Kcal	12 g	16 g / 4,8 g	345 Kcal	8 g	11 g / 4,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	52 g	31 g	1,3 g	55 g	10 g	0,1 g	30 g	1 g	1,9 g	50 g	11 g	2,3 g	54 g	11 g	1,5 g
	Allergén: szója			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Ebéd	Virslis bableves mentes Barackos tejbedara mentes			Paradicsomleves gm Tésztarizs (1) Zöldséges sertéstokány gm, tm Párolt rizs			Karfiolleves mentes Durum tarhonyás hús (1) Káposzta saláta			Szilvaleves mentes Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék mentes Félbarna kenyér (1)			Sütőtökrémleves tm Pírutott tökmag Rántott sajt mentes Főtt burgonya Csemege uborka (10)		
	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.:
	705 Kcal	16 g	15 g / 3 g	697 Kcal	26 g	21 g / 3,7 g	848 Kcal	34 g	36 g / 10,2 g	673 Kcal	39 g	19 g / 3 g	856 Kcal	17 g	35 g / 18,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	125 g	56 g	2 g	99 g	17 g	2,8 g	95 g	14 g	2,9 g	84 g	27 g	3,1 g	117 g	16 g	3,6 g
	Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén;			Allergén: glutén			Allergén: mustár		
Vacsora	Aszalt gyümölcsös csirkemelltokány Párolt rizs			Párolt sertésszelet Hagymás tört burgonya Káposzta saláta			Tárkonyos sertéstokány mentes Párolt rizs			Rakott metélt mentes Narancs			Hamburgerhúsos szendvics (1) Gullon keksz (6)		
	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.:
	687 Kcal	31 g	25 g / 6,3 g	613 Kcal	27 g	21 g / 4,2 g	584 Kcal	23 g	24 g / 5,7 g	523 Kcal	9 g	9 g / 1,7 g	602 Kcal	21 g	22 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	83 g	13 g	2,4 g	77 g	12 g	2 g	69 g	1 g	2 g	98 g	44 g	0,8 g	81 g	16 g	3,5 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén;szója;		
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															