Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	SZOMBAT (11.07)	VASÁRNAP (11.08)
Reggeli	**Kaukázusi kefir** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén) Energia: 414,00 kCal Zsír: 12,80 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 19,60 g Szénhidrát: 55,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Camembert sajt** (tej) **Paradicsom** Energia: 391,40 kCal Zsír: 12,76 g Telített zsírsavak: 3,99 g Fehérje: 16,82 g Szénhidrát: 48,35 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,92 g
Tízórai	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Alpesi szalámi** **Zöldpaprika** Energia: 376,00 kCal Zsír: 14,22 g Telített zsírsavak: 6,36 g Fehérje: 18,04 g Szénhidrát: 40,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g	**Mesefit keksz** (glutén, tej) **Alma** Energia: 259,20 kCal Zsír: 7,56 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 5,52 g Szénhidrát: 39,08 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 0,18 g
Ebéd I.	**Zöldbableves** (glutén, tej) **Paradicsomos-húsos tészta** (glutén, tej) Energia: 812,73 kCal Zsír: 25,27 g Telített zsírsavak: 8,03 g Fehérje: 39,49 g Szénhidrát: 96,01 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 2,83 g	**Majonézes zöldsaláta** (glutén, tojás, szója, tej, mustár) **Sonkával-sajttal grillezett csirkemell** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Sült burgonya** Energia: 890,39 kCal Zsír: 26,64 g Telített zsírsavak: 7,53 g Fehérje: 44,35 g Szénhidrát: 110,88 g Hozzáadott cukor: 3,60 g Sótartalom: 2,79 g
Ebéd II.		
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Szárnyasmájkrém** (glutén, szója, mustár) **Uborka** Energia: 345,55 kCal Zsír: 9,98 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 15,67 g Szénhidrát: 50,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,57 g	**Tejszelet** (glutén, tojás, tej) **Körte** Energia: 273,21 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 2,99 g Fehérje: 3,66 g Szénhidrát: 37,01 g Hozzáadott cukor: 9,24 g Sótartalom: 0,00 g
Vacsora	**Túrós palacsinta** (glutén, tojás, tej) Energia: 488,01 kCal Zsír: 13,81 g Telített zsírsavak: 3,74 g Fehérje: 24,15 g Szénhidrát: 62,88 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,91 g	**Zöldborsós sertéstokány** (glutén) **Párolt rizs** Energia: 608,10 kCal Zsír: 15,97 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 26,90 g Szénhidrát: 83,97 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,45 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	SZOMBAT (11.14)	VASÁRNAP (11.15)
Reggeli	**Tej** (tej) **Kuglóf** (glutén, tojás, szója, tej) Energia: 407,88 kCal Zsír: 8,86 g Telített zsírsavak: 3,82 g Fehérje: 12,93 g Szénhidrát: 66,15 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 0,11 g	**Gyümölcstea** **Magvas kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Trappista sajt** (tej) **Uborka** Energia: 447,37 kCal Zsír: 15,49 g Telített zsírsavak: 7,72 g Fehérje: 16,30 g Szénhidrát: 56,62 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,38 g
Tízórai	**Sárgadinnye füstölt sonkával** Energia: 272,10 kCal Zsír: 8,06 g Telített zsírsavak: 3,03 g Fehérje: 11,02 g Szénhidrát: 35,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,45 g	**Csokoládé szelet** **Alma** Energia: 291,70 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 1,08 g Fehérje: 4,19 g Szénhidrát: 39,73 g Hozzáadott cukor: 13,60 g Sótartalom: 0,00 g
Ebéd I.	**Tejszínes körteleves** (glutén, tej) **Zúzapörkölt** **Csavart tészta** (glutén) **Csemege uborka** (mustár) Energia: 850,89 kCal Zsír: 26,25 g Telített zsírsavak: 7,55 g Fehérje: 37,30 g Szénhidrát: 102,05 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 2,88 g	**Gyümölcslé** **Rántott csirkecomb** (glutén, tojás) **Petrezselymes burgonya** **Csemege uborka** (mustár) Energia: 901,47 kCal Zsír: 24,44 g Telített zsírsavak: 7,68 g Fehérje: 57,37 g Szénhidrát: 105,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,21 g
Ebéd II.		
Uzsonna	**Cseresznyés linzer** (glutén, tojás, tej) Energia: 356,69 kCal Zsír: 14,03 g Telített zsírsavak: 2,62 g Fehérje: 5,70 g Szénhidrát: 45,48 g Hozzáadott cukor: 11,10 g Sótartalom: 0,00 g	**Dörmi szelet** (glutén, tojás, tej, szója) **Alma** Energia: 281,70 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 0,21 g Fehérje: 4,19 g Szénhidrát: 39,73 g Hozzáadott cukor: 8,15 g Sótartalom: 0,00 g
Vacsora	**Rizses pulykahús** **Káposztasaláta** Energia: 549,45 kCal Zsír: 15,69 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 27,52 g Szénhidrát: 71,99 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,15 g	**Kukoricás csirkecombtokány** **Tört burgonya** **Csemege uborka** (mustár) Energia: 577,83 kCal Zsír: 15,46 g Telített zsírsavak: 5,60 g Fehérje: 30,08 g Szénhidrát: 72,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,28 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	SZOMBAT (11.21)	VASÁRNAP (11.22)
Reggeli	**Gyümölcsjoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Füstölt sajt** (tej) **Uborka**
	Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,00 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 469,94 kCal Zsír: 14,73 g Telített zsírsavak: 6,70 g Fehérje: 16,00 g Szénhidrát: 61,31 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,62 g
Tízórai	**Banán**	**Fahéjas keksz** (glutén, tojás, tej) **Alma**
	Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 368,74 kCal Zsír: 10,95 g Telített zsírsavak: 4,33 g Fehérje: 5,60 g Szénhidrát: 58,04 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,30 g
Ebéd I.	**Paradicsomleves** (glutén, zeller) **Majorannás csirketokány** **Kagylótészta** (glutén) **Csemege uborka** (mustár)	**Gyümölcslé** **Rántott sertéskaraj** (glutén, tojás) **Hagymás tört burgonya** **Csemege uborka** (mustár)
	Energia: 829,52 kCal Zsír: 27,31 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 33,61 g Szénhidrát: 100,18 g Hozzáadott cukor: 5,20 g Sótartalom: 3,16 g	Energia: 853,41 kCal Zsír: 20,11 g Telített zsírsavak: 5,14 g Fehérje: 34,59 g Szénhidrát: 124,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,73 g
Ebéd II.		
Uzsonna	**Túró rudi** (szója tej) **Alma**	**Majonézes kukoricasaláta** (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) **Rozskenyér** (glutén)
	Energia: 248,70 kCal Zsír: 8,20 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 38,42 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	Energia: 431,04 kCal Zsír: 15,06 g Telített zsírsavak: 4,60 g Fehérje: 10,06 g Szénhidrát: 60,50 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 1,53 g
Vacsora	**Sajtburger** (glutén, tojás, tej, mustár)	**Sertéspaprikás** (glutén, tej) **Párolt rizs**
	Energia: 462,58 kCal Zsír: 12,81 g Telített zsírsavak: 6,26 g Fehérje: 20,23 g Szénhidrát: 61,79 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 1,92 g	Energia: 552,70 kCal Zsír: 15,87 g Telített zsírsavak: 5,69 g Fehérje: 24,33 g Szénhidrát: 73,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	SZOMBAT (11.28)	VASÁRNAP (11.29)
Reggeli	**Kaukázusi kefir** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Camembert sajt** (tej) **Paradicsom**
	Energia: 414,00 kCal Zsír: 12,80 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 19,60 g Szénhidrát: 55,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	Energia: 391,40 kCal Zsír: 12,76 g Telített zsírsavak: 3,99 g Fehérje: 16,82 g Szénhidrát: 48,35 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,92 g
Tízórai	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Kárpát szalámi** **Zöldpaprika**	**Mesefit keksz** (glutén, tej) **Körte**
	Energia: 376,00 kCal Zsír: 14,22 g Telített zsírsavak: 6,36 g Fehérje: 18,04 g Szénhidrát: 40,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g	Energia: 259,20 kCal Zsír: 7,56 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 5,52 g Szénhidrát: 39,08 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 0,18 g
Ebéd I.	**Zöldbableves** (glutén, tej) **Bolognai makaróni** (glutén, tej)	**Majonézes zöldsaláta** (glutén, tojás, szója, tej, mustár) **Óvári sertéskaraj** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Sült burgonya**
	Energia: 812,73 kCal Zsír: 25,27 g Telített zsírsavak: 8,03 g Fehérje: 39,49 g Szénhidrát: 96,01 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 2,83 g	Energia: 890,39 kCal Zsír: 26,64 g Telített zsírsavak: 7,53 g Fehérje: 44,35 g Szénhidrát: 110,88 g Hozzáadott cukor: 3,60 g Sótartalom: 2,79 g
Ebéd II.		
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Szárnyasmájkrém** (glutén, szója, mustár) **Uborka**	**Tejszelet** (glutén, tojás, tej) **Alma**
	Energia: 345,55 kCal Zsír: 9,98 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 15,67 g Szénhidrát: 50,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,57 g	Energia: 273,21 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 2,99 g Fehérje: 3,66 g Szénhidrát: 37,01 g Hozzáadott cukor: 9,24 g Sótartalom: 0,00 g
Vacsora	**Túrós-mazsolás palacsinta** (glutén, tojás, tej)	**Zöldborsós sertéstokány** (glutén) **Párolt rizs**
	Energia: 488,01 kCal Zsír: 13,81 g Telített zsírsavak: 3,74 g Fehérje: 24,15 g Szénhidrát: 62,88 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 608,10 kCal Zsír: 15,97 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 26,90 g Szénhidrát: 83,97 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,45 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!