



# ÉTLAP

| Budapest |                                                                                                                              |                    | Kollégium          |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    | 2026. 10. 05.–2026. 10. 09. |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| HÉTFŐ    |                                                                                                                              |                    | KEDD               |                                                                          |                     | SZERDA             |                                                                                                                       |                    | CSÜTÖRTÖK                   |                                                                                                              |                    | PÉNTEK             |                                                                                                |                     |                    |
| REGGELI  | Allergének:                                                                                                                  |                    |                    | Allergének:                                                              |                     |                    | Allergének:                                                                                                           |                    |                             | Allergének:                                                                                                  |                    |                    | Allergének:                                                                                    |                     |                    |
|          | EN:<br>ZS:<br>SZH:                                                                                                           | TZS:<br>CK:        | FH:<br>SÓ:         | EN:<br>ZS:<br>SZH:                                                       | TZS:<br>CK:         | FH:<br>SÓ:         | EN:<br>ZS:<br>SZH:                                                                                                    | TZS:<br>CK:        | FH:<br>SÓ:                  | EN:<br>ZS:<br>SZH:                                                                                           | TZS:<br>CK:        | FH:<br>SÓ:         | EN:<br>ZS:<br>SZH:                                                                             | TZS:<br>CK:         | FH:<br>SÓ:         |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
| EBÉD A   | Köménymaglevés (1)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Kukoricás csirkeragu (1,7)<br>Párolt rizs                                  |                    |                    | Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)<br>Csokoládés gombóc (1,3,7)           |                     |                    | Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)<br>Főtt tojás (3)<br>Zöldborsófőzelék (1,7)<br>Körte<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1) |                    |                             | Fahéjas almaleves (1,7,12)<br>Rántott csirkemell (1)<br>Petrezselymes burgonya (12)<br>Csemegeuborka (10,12) |                    |                    | Tejfölös karfiollevés (1,3,7)<br>Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)<br>Sajt szórát (7) |                     |                    |
|          | Allergének:<br>1,7                                                                                                           |                    |                    | Allergének:<br>1,3,7,9                                                   |                     |                    | Allergének:<br>1,3,7,12                                                                                               |                    |                             | Allergének:<br>1,7,10,12                                                                                     |                    |                    | Allergének:<br>1,3,7,9                                                                         |                     |                    |
|          | EN:773<br>ZS:31,5<br>SZH:90,4                                                                                                | TZS:7,8<br>CK:4,6  | FH:26,7<br>SÓ:2,55 | EN:1086<br>ZS:20,4<br>SZH:178,5                                          | TZS:2,9<br>CK:28,5  | FH:35,6<br>SÓ:2,15 | EN:621<br>ZS:13,7<br>SZH:79,5                                                                                         | TZS:4,1<br>CK:20,9 | FH:30,9<br>SÓ:1,39          | EN:717<br>ZS:15<br>SZH:116,3                                                                                 | TZS:2,4<br>CK:35,4 | FH:22,6<br>SÓ:3,36 | EN:900<br>ZS:42,6<br>SZH:80,3                                                                  | TZS:14,9<br>CK:14,6 | FH:42,6<br>SÓ:0,98 |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
| EBÉD B   | Köménymaglevés (1)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Párolt sertésszelet, karajból<br>Gyümölcsmártás (1,7)<br>Pirított dara (1) |                    |                    | Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)<br>Carbonara penne (1,7)               |                     |                    | Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)<br>Sajtos-tejfölös tészta (bio tészta)val (1,7)<br>Körte                           |                    |                             | Fahéjas almaleves (1,7,12)<br>Bácskai rizseshús<br>Csemegeuborka (10,12)                                     |                    |                    | Tejfölös karfiollevés (1,3,7)<br>Rakott burgonya (3,6,7,12)                                    |                     |                    |
|          | Allergének:<br>1,7                                                                                                           |                    |                    | Allergének:<br>1,3,7,9                                                   |                     |                    | Allergének:<br>1,3,7,12                                                                                               |                    |                             | Allergének:<br>1,7,10,12                                                                                     |                    |                    | Allergének:<br>1,3,6,7,12                                                                      |                     |                    |
|          | EN:744<br>ZS:23,5<br>SZH:97,3                                                                                                | TZS:2,4<br>CK:28,4 | FH:26,6<br>SÓ:1,93 | EN:1087<br>ZS:50,8<br>SZH:109,5                                          | TZS:19,3<br>CK:11,9 | FH:43,8<br>SÓ:3,13 | EN:767<br>ZS:31,1<br>SZH:91,9                                                                                         | TZS:14,9<br>CK:8,2 | FH:27,4<br>SÓ:1,36          | EN:784<br>ZS:15<br>SZH:109                                                                                   | TZS:8<br>CK:37,9   | FH:21<br>SÓ:2,29   | EN:723<br>ZS:35,4<br>SZH:59,1                                                                  | TZS:14,6<br>CK:4    | FH:22,9<br>SÓ:1,72 |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
| EBÉD C   | Köménymaglevés (1)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)                                          |                    |                    | Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)<br>Tejbedara (1,7)<br>Fahéjas porcukor |                     |                    | Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)<br>Tikka Masala (7,9)                                                              |                    |                             | Fahéjas almaleves (1,7,12)<br>Rántott brokkoli (1)<br>Párolt rizs<br>Tartármártás (3,7,10)                   |                    |                    | Tejfölös karfiollevés (1,3,7)<br>Gombapaprikás (1,7)<br>Bulgur (1)                             |                     |                    |
|          | Allergének:<br>1,7                                                                                                           |                    |                    | Allergének:<br>1,3,7,9                                                   |                     |                    | Allergének:<br>1,3,7,9,12                                                                                             |                    |                             | Allergének:<br>1,3,7,10,12                                                                                   |                    |                    | Allergének:<br>1,3,7                                                                           |                     |                    |
|          | EN:503<br>ZS:23,9<br>SZH:44,9                                                                                                | TZS:5,3<br>CK:5,9  | FH:24<br>SÓ:0,54   | EN:640<br>ZS:17,8<br>SZH:90,3                                            | TZS:8,3<br>CK:44,5  | FH:27,3<br>SÓ:0,94 | EN:236<br>ZS:10,2<br>SZH:25,2                                                                                         | TZS:4,2<br>CK:4,5  | FH:7,5<br>SÓ:0,71           | EN:1134<br>ZS:150,9<br>SZH:147,4                                                                             | TZS:8,9<br>CK:42,3 | FH:18,2<br>SÓ:2,25 | EN:636<br>ZS:23,7<br>SZH:76,8                                                                  | TZS:7,5<br>CK:4,5   | FH:17,1<br>SÓ:0,96 |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
| VACSORA  | Sertés fasírtgolyó<br>Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)                                                                    |                    |                    | Sült kolbász<br>Félbarna kenyér (1)<br>Mustár (10)                       |                     |                    | Sertéspörkölt (1)<br>Főtt burgonya (12)<br>Csalamádé (10,12)                                                          |                    |                             | Dubarry sertésszelet (1,7)<br>Párolt rizs                                                                    |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          | Allergének:<br>1,7,12                                                                                                        |                    |                    | Allergének:<br>1,10                                                      |                     |                    | Allergének:<br>1,10,12                                                                                                |                    |                             | Allergének:<br>1,7                                                                                           |                    |                    | Allergének:                                                                                    |                     |                    |
|          | EN:476<br>ZS:13,9<br>SZH:47,6                                                                                                | TZS:4,9<br>CK:2,7  | FH:23,7<br>SÓ:1,11 | EN:716<br>ZS:35,5<br>SZH:53,1                                            | TZS:12<br>CK:2,1    | FH:24,7<br>SÓ:4,32 | EN:476<br>ZS:15,6<br>SZH:57,8                                                                                         | TZS:4,5<br>CK:2,4  | FH:19,5<br>SÓ:1,93          | EN:785<br>ZS:32,5<br>SZH:83                                                                                  | TZS:8,7<br>CK:6,5  | FH:32<br>SÓ:1,96   | EN:<br>ZS:<br>SZH:                                                                             | TZS:<br>CK:         | FH:<br>SÓ:         |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |
|          |                                                                                                                              |                    |                    |                                                                          |                     |                    |                                                                                                                       |                    |                             |                                                                                                              |                    |                    |                                                                                                |                     |                    |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.  
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

