



Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő (00141) Kollégium	R Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
	Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	E Reszelttészta leves15-18	191.46	45.80	1.84	1.32	0.11	6.34	0.00	0.03		
	Fokhagymás aprópecsenye	1 090.49	260.48	14.94	19.68	6.89	5.68	0.00	0.28		
	Zöldborsófőzelék 4-6	623.97	149.18	9.59	1.59	0.43	23.75	0.00	0.07		
	Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
	V Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33		
	Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87		
	Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
	Összesen:	6 023.61	1 439.73	81.59	49.19	11.59	183.18	9.28	6.89		





9/2/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
		Túrókrém mazsolás	291.58	69.68	5.04	2.65	1.45	6.30	4.00	0.01			
		Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10			
		Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00			
		Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57			
		Jégsaláta	5.96	1.42	0.10	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00			
		E	Karfiolleves	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.00	0.29		
		Babérlev.-tejf. tokány11-14	720.85	172.20	15.30	8.99	3.18	7.28	0.00	0.23			
		Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50			
		V	Lecsó kolbásszal	598.51	143.06	4.18	9.08	3.08	10.98	3.00	0.80		
Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87					
Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10					
Összesen:			8 192.22	1 958.32	86.26	69.21	17.97	279.25	39.90	8.87			
9/3/2025 szerda	(00141) Kollégium	R	gyümölcstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.00	0.00		
		Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	1.40	2.50			
		Mustár**	45.56	10.90	0.45	0.50	0.03	1.00	1.45	0.00			
		Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21			
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00			





9/3/2025 szerda (00141) Kollégium	R	Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	E	Burgonyaleves magyaros!	517.64	123.79	3.45	0.98	0.14	24.74	0.00	0.03		
		Milánói makaróni	2 646.75	632.27	28.70	28.38	11.13	64.97	7.40	4.61		
		Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00		
	V	Rántott sajt	2 481.09	592.64	34.84	32.85	18.68	38.92	0.00	3.05		
		Rizi-bizi	1 720.99	411.72	9.91	10.41	3.74	69.00	0.00	0.04		
		Tartármártás /kész majonézből/	564.85	135.03	1.66	8.54	3.44	12.67	10.29	0.10		
		Összesen:	11 182.74	2 672.93	108.28	106.33	46.28	318.52	31.36	11.98		
	9/4/2025 csütörtök (00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
Tojáskrém házi			417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17		
Graham kenyér			799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
Paradicsom**			73.24	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
E		Húsleves*	82.83	19.81	0.71	0.14	0.02	3.73	0.00	0.29		
		Főtt sertéshús	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17		
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29		
		Gyümölcs szósz	1 133.48	271.00	5.04	3.61	1.94	53.77	27.63	0.16		
V		Vagdalt	1 595.64	381.24	18.60	21.75	7.21	27.41	0.16	0.90		





9/4/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	V	Paradicsomos káposzta	1 009.22	241.32	7.22	1.89	0.28	48.06	14.99	0.03		
			Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21		
			Összesen:	8 373.11	2 001.49	80.47	76.90	23.70	259.31	48.74	4.72		
9/5/2025 péntek	(00141) Kollégium	R	Tejeskávé	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			sonkakrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.09	0.30		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
			Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		E	Paradicsom leves	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
			Tarhonyáshús	2 543.00	592.60	26.40	26.02	7.24	66.38	0.00	0.64		
			Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
		V	Pizzás csiga	2 817.32	674.00	19.24	33.62	17.52	75.42	11.94	2.66		
			Gyümölcsital 2 dl	8 820.00	2 110.05	0.00	0.00	0.00	525.00	525.00	0.00		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Összesen:	17 506.12	4 167.83	78.67	98.81	35.10	759.58	563.05	10.25		

