


































Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 hétfő (00141) Kollégium	R Tejeskávé	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
	Sárgarépás margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.00	0.10		
	Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
	Sonkás szelet Kométa am.	318.39	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	Májkrém	356.41	85.21	2.69	7.70	2.38	1.20	0.00	0.42		
	E kukorica krémleves	426.76	102.04	3.37	2.17	0.74	17.03	0.00	0.04		
	Levesgyöngy 18%	69.00	16.50	0.24	0.99	0.04	1.26	0.00	0.00		
	Hentes tokány	1 332.39	318.29	17.67	25.24	8.82	4.82	0.00	0.49		
	Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87		
	V Lencsefőzelék	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16		
Húsroló	1 450.05	346.45	16.66	19.44	6.38	25.88	0.14	0.86			
	Összesen:	8 809.66	2 105.09	105.85	89.63	26.50	232.74	16.51	5.50		
9/16/2025 kedd (00141) Kollégium	R Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
	sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
	Paradicsom**	73.24	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		





9/16/2025 kedd (00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10	 	
		Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	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		
		Sóskamártás	1 124.01	268.63	11.61	4.85	1.34	42.92	9.99	0.46	 	
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29		
	V	Rakott kelkáposzta	2 311.74	537.66	27.09	30.23	10.14	42.44	0.00	0.17	     	
		Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21	 	
		Összesen:	8 199.87	1 945.13	85.09	95.31	30.03	202.55	18.83	3.92		
9/17/2025 szerda (00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Túrókrém sós	206.43	49.31	5.00	2.65	1.45	1.33	0.00	0.03		
		Paradicsom**	73.24	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
	E	Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10	 	
		Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	1.40	2.50	   	
		Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00	 	
		Karalábé leves	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03	  	
		Sült csirkemell	514.64	122.92	24.72	2.36	0.41	0.64	0.02	0.22	     	





9/17/2025 szerda	(00141) Kollégium	E	Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50	
			Amerikai káposztasaláta	458.25	109.59	3.15	3.60	1.40	15.57	3.18	0.30	
		V	Serpenyősburg.kolbássza l	2 453.50	586.46	22.73	30.57	11.32	53.56	0.01	3.18	
			Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38	
			Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21	
			Összesen:	8 475.44	2 026.19	102.38	78.64	25.79	239.62	13.35	11.85	
9/18/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	R	Kakaó	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40	
			Mákos rigó	10 960.00	2 622.01	87.20	44.00	11.50	496.10	8.43	13.60	
			Padlizsánkrém házi	46.78	11.18	0.32	0.66	0.22	0.97	0.02	0.00	
			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	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03	
			Sült kolbász	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.02	0.21	
			Sárgaborsó főzelék	1 832.10	437.61	27.01	3.89	1.16	73.28	0.00	0.16	
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	
			Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		V	Gombás sertésszelet	1 352.12	323.01	28.10	11.23	3.37	27.10	0.00	0.26	
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	





18/202		(00141)											
9/19/2025 péntek (00141) Kollégium	V	Sványú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38			
		Összesen:	18 176.38	4 346.57	177.38	90.40	24.59	751.96	25.90	19.27			
	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00			
		halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11	 		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00			
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00			
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71			
	E	Sertésragu leves	948.60	226.66	13.40	15.24	5.20	8.59	0.00	0.13	 		
		Túrós-tejfölös tészta	1 119.23	267.40	13.72	18.43	8.33	11.27	0.00	0.42	 		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	V	Gyümölcsital 2 dl	8 820.00	2 110.05	0.00	0.00	0.00	525.00	525.00	0.00			
		Kakaós csiga	23 800.00	5 693.78	127.20	98.40	45.40	1 133.00	416.00	12.40			
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	Összesen:	36 813.70	8 798.69	168.48	154.96	62.49	1 755.79	948.04	13.87				

