



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00141) Kollégium	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
			Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33		
			Borsos tokány	1 300.38	310.63	18.03	24.89	8.62	3.34	0.00	0.20		
			Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		V	Rizseshús	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	7 417.76	1 773.04	82.56	67.37	21.84	203.68	3.42	9.83		
9/30/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			felvágottkrém házi	372.60	89.00	1.63	9.04	2.63	0.20	0.06	0.35		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		





9/30/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
		E	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03		
			Fokhagymás aprópecsenye	1 090.49	260.48	14.94	19.68	6.89	5.68	0.00	0.28		
			Paradicsomos káposzta	1 009.22	241.32	7.22	1.89	0.28	48.06	14.99	0.03		
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		V	Sült csirkecomb N	609.56	145.60	20.92	6.56	1.48	0.64	0.54	0.24		
			Burgonya köret petr.	1 002.48	239.83	6.34	0.97	0.12	50.20	0.00	0.15		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	7 864.26	1 880.26	82.22	58.62	20.93	250.84	53.22	6.73		
10/1/2025 szerda	(00141) Kollégium	R	gyümölcstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.00	0.00		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44		
		E	Cseh burgonyás fokhagymaleves	350.49	83.85	2.14	0.65	0.08	16.84	0.00	0.20		





10/1/2025	szerda (00141) Kollégium	E	Taco-barbecue csirke	311.06	74.30	16.41	0.68	0.17	0.56	0.18	0.14	    	
			Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50		
		V	Rakott zöldbab	2 434.84	567.06	25.25	31.37	11.05	48.66	0.00	0.24	     	
			Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	
			Összesen:	7 956.28	1 887.59	82.69	55.27	19.11	263.72	11.26	4.78		
10/2/2025	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	    	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
			Májkrém	356.41	85.21	2.69	7.70	2.38	1.20	0.00	0.42	     	
		E	Fejtettbab leves	571.53	136.69	7.12	1.07	0.16	24.35	0.00	0.30	   	
			Vagdalt	1 595.64	381.24	18.60	21.75	7.21	27.41	0.16	0.90	   	
			Burgonya főzelék	1 335.61	319.32	10.47	3.70	1.50	59.94	0.00	0.14	 	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		V	Milánói makaróni	2 646.75	632.27	28.70	28.38	11.13	64.97	7.40	4.61	     	
			Sajt klf. 18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Összesen:	8 852.87	2 115.80	91.81	78.66	27.98	253.50	9.34	8.59		





10/3/2025 péntek (00141) Kollégium	R	Tejeskávé	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	 	
		halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Gyümölcslekvár	310.22	74.22	0.30	0.00	0.00	18.00	18.00	0.04		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	E	Reszelttészta leves15-18	191.46	45.80	1.84	1.32	0.11	6.34	0.00	0.03	 	
		Székelykáposzta	1 926.11	445.42	19.88	26.76	8.83	34.62	0.00	0.17	  	
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
	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:	37 545.45	8 962.69	169.26	142.64	59.19	1 805.29	973.65	14.67		

