



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00141) Kollégium	R	gyümölcs tea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.00	0.00		
			Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
			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		
			Sárgarépás margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.00	0.10		
		E	Gyümölcs leves	617.42	147.61	3.64	2.52	1.36	27.34	14.64	0.11		
			Zöldborsós csirkeragu *mir.*	1 245.35	297.78	25.55	2.13	0.34	43.63	0.00	1.20		
			Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87		
		V	Carbonara spagetti	1 771.22	423.18	22.08	30.96	12.27	13.40	0.00	2.14		
			Összesen:	6 362.33	1 520.62	72.53	51.84	17.97	185.39	20.90	6.52		
10/7/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
			Kőrözött túró házi	342.54	81.82	5.03	6.15	2.40	1.51	0.00	0.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		





10/7/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
		E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06	  	
			Főtt, füstölt s.comb 15-18	2 307.06	551.03	25.80	49.50	19.74	0.15	0.00	7.61		
			Lencsefőzelék	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16	    	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		V	Hentes tokány	1 332.39	318.29	17.67	25.24	8.82	4.82	0.00	0.49	        	
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	 	
			Összesen:	10 913.46	2 589.26	113.39	127.89	50.15	250.52	6.68	12.43		
10/8/2025 szerda	(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	 	
			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		
			Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62	    	
		E	Kelbimbó krémleves	329.19	78.63	3.27	2.49	1.42	10.68	0.00	0.57	 	
			Sült csirkecomb N	609.56	145.60	20.92	6.56	1.48	0.64	0.54	0.24	        	
			Zöldséges rizs	1 683.73	402.81	8.39	10.36	3.74	68.25	0.00	0.04		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		





10/8/2025	szerda	(00141) Kollégium	V	Serpenyősborg.kolbássza l	2 453.50	586.46	22.73	30.57	11.32	53.56	0.01	3.18	    	
				Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	
				Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
				Összesen:	8 625.47	2 062.50	79.80	75.62	28.80	260.64	17.60	13.10		
10/9/2025	csütörtök	(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		
				Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 	
				Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			E	zöldbableves	281.18	67.23	2.69	0.99	0.12	11.62	0.00	0.03	  	
				Sertés pörkölt 4-6	1 251.05	298.83	17.86	24.19	8.55	2.17	0.00	0.18		
				Tökfőzelék	588.13	140.49	5.65	4.05	1.78	20.26	0.00	0.14	 	
				Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
				Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			V	Rántott hal	1 512.86	361.38	36.99	7.06	1.90	37.31	0.00	0.85	  	





10/9/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	V	Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50		
			Párolt zöldségköret	238.15	56.70	3.02	0.32	0.01	10.13	0.02	0.05	      	
			Összesen:	8 609.62	2 053.80	103.57	63.23	22.56	263.36	31.13	4.60		
10/10/2025 péntek	(00141) Kollégium	E	Burgonyaleves magyaros!	517.64	123.79	3.45	0.98	0.14	24.74	0.00	0.03	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Milánói makaróni	2 646.75	632.27	28.70	28.38	11.13	64.97	7.40	4.61	      	
		V	Gyümölcsital 2 dl	8 820.00	2 110.05	0.00	0.00	0.00	525.00	525.00	0.00		
			Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 	
			Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Összesen:	13 270.94	3 170.06	41.95	30.46	11.52	678.71	532.40	6.22		

