



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	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		
			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	Felvidéki tojásleves	570.76	136.37	5.71	10.69	3.92	4.19	0.00	1.07		
			Tarhonyáshús	2 543.00	592.60	26.40	26.02	7.24	66.38	0.00	0.64		
			Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
		V	Rakott zöldbab	2 434.84	567.06	25.25	31.37	11.05	48.66	0.00	0.24		
	Összesen:	7 849.92	1 846.26	75.64	80.44	27.46	207.50	26.71	6.63				
10/21/2025 kedd	(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	815.93	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		
			Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		






10/21/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		E	Lebbencsleves	562.74	134.53	3.31	4.89	1.74	18.80	0.00	0.26		
			Natúr halfilé	768.17	183.48	30.74	5.03	1.46	3.83	0.00	0.29		
			Kukoricás rizs	1 803.19	431.38	8.76	11.01	3.86	73.80	0.00	0.05		
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		V	Sült csirkecomb N	609.56	145.60	20.92	6.56	1.48	0.64	0.54	0.24		
			Hagymás törtburgonya	1 048.03	250.73	6.49	1.45	0.17	51.66	0.00	0.29		
			Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
			Összesen:	7 264.61	1 736.73	99.68	55.12	17.94	203.89	0.92	6.37		
		10/22/2025 szerda	(00141) Kollégium	R	Tejeskávé	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27
	Sertés párizsi Kométa am.			712.99	170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér			815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	Margarin (szendvics)			14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	Jégcsapretek			47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
E	Fokhagymás babkémleves			717.17	171.30	11.36	1.36	0.51	27.87	0.00	0.43		
	Levesgyöngy 18%			69.00	16.50	0.24	0.99	0.04	1.26	0.00	0.00		
	Carbonara spagetti			1 771.22	423.18	22.08	30.96	12.27	13.40	0.00	2.14		
	Alma**			145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		





10/22/2025 szerda (00141) Kollégium	V	Croissan, vanilliás	1 508.02	360.77	5.79	16.27	9.81	49.52	16.91	0.64		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Gyümölcsital 2 dl	8 820.00	2 110.05	0.00	0.00	0.00	525.00	525.00	0.00		
		Összesen:	15 393.81	3 673.78	64.37	69.94	30.38	691.69	555.16	4.55		

