



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			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		
			húskrém	131.72	31.46	0.93	3.00	0.91	0.16	0.07	0.03		
		E	Kassai burgonyaleves	1 624.21	387.97	18.90	31.16	11.91	7.55	0.00	3.11		
			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		
			Sajttal töltött hal	417.54	99.89	20.08	2.16	0.82	0.00	16.00	0.13		
		V	Rakott burgonya	3 454.41	825.77	28.77	40.48	16.09	84.26	0.01	2.31		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Összesen:	10 513.52	2 513.56	105.87	110.46	43.82	263.96	27.56	8.08				
11/4/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
			Margarin (szendvics)	14.80	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		





11/4/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Túrókrém mazsolás	291.58	69.68	5.04	2.65	1.45	6.30	4.00	0.01	 	
		E	Rizsleves 11-14	797.52	190.79	6.75	1.01	0.14	38.33	0.00	0.03		
			Húsroló	1 257.02	300.26	15.41	19.73	6.44	15.02	0.00	0.57	 	
			Lencsefőzelék	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16	   	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		V	Natúr sertéskaraj	816.77	195.09	21.98	8.95	3.01	6.50	0.00	0.24		
			Hagymás törtburgonya	1 048.03	250.73	6.49	1.45	0.17	51.66	0.00	0.29		
			Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
			Összesen:	9 684.07	2 310.83	121.39	76.85	22.41	306.32	35.56	8.90		
11/5/2025 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	170.29	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		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Zöldpaprika**	16.38	3.91	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Gyümölcspüré	14.77	3.53	0.03	0.03	0.00	0.76	0.00	0.00		





11/5/2025 szerda	(00141) Kollégium	R	Piskóta kerek	2 814.84	670.20	12.22	16.50	4.57	118.20	0.00	0.00	    	
		E	Paradicsom leves	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30	  	
			Budapest ragu	939.18	209.54	26.18	7.71	1.49	12.28	0.00	0.22		
			Tarhonya köret	1 661.17	396.91	12.01	12.69	4.19	58.32	0.00	0.55	  	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00	  	
		V	Milánói makaróni	2 646.75	632.27	28.70	28.38	11.13	64.97	7.40	4.61	    	
			Trapista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	 	
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	10 939.71	2 596.87	108.35	100.66	32.96	331.81	26.43	7.52		
11/6/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
			Főtt tojás	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10		0.03		
		E	Sertés sült (egyben sütvé)	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.01	0.24	     	
			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		





11/6/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	E	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Daragaluska leves	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33		
		V	Vegyesvágott	124.74	29.84	1.65	0.30	0.15	5.10	0.00	0.00		
			Rizseshús	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18		
			Összesen:	19 324.24	4 621.89	150.21	98.98	38.56	802.55	221.39	9.43		
11/7/2025 péntek	(00141) Kollégium	R	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		
			Magos sajtkrém	579.56	138.44	0.84	14.89	4.29	0.16	0.00	0.26		
			Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11		
		E	Karalábé leves	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03		
			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		
			Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	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		
			Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14		
			Margarin (szendvics)	29.59	7.08	0.00	0.80	0.24	0.00	0.00	0.00		
			Csemege szalámi	183.59	43.92	1.83	2.85	0.96	0.24	14.88	0.24		





11/7/2025	(00141)	V	Kápia paprika	81.90	19.56	1.20	0.30	0.00	3.00	0.00	0.00		
			Összesen:	16 076.64	3 844.53	65.94	91.83	20.64	716.70	546.60	5.64		

