



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00141) Kollégium		R	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Kakaó	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
		E	Gombaleves	832.79	199.19	7.63	1.37	0.21	38.75	0.00	0.30		
			Sertés pörkölt 4-6	1 251.05	298.83	17.86	24.19	8.55	2.17	0.00	0.18		
			Zöldbabfőzelék	929.57	222.17	10.81	4.64	1.78	33.76	0.00	0.21		
			Kenyer**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		V	Serpenyősborg. virslivel	1 931.62	461.79	16.26	19.18	6.92	54.56	0.00	1.96		
			Savanyú káposzta**	83.16	19.89	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.00		
			Kenyer**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21		
			Összesen:	10 219.04	2 439.34	97.33	84.50	32.76	317.08	17.45	6.50		





11/11/2025 kedd	(00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Vajkrém , magyaros	317.50	75.96	0.50	8.00	3.85	0.40	0.00	0.00		
			Májkrém	356.41	85.21	2.69	7.70	2.38	1.20	0.00	0.42		
		E	Sütőtök krémleves 7-10	224.04	53.54	1.79	1.33	0.70	8.55	0.00	0.05		
			Tökmag hántolt	25.77	6.16	0.33	0.51	0.08	0.03	0.00	0.00		
			Ludaskása	3 007.26	704.05	27.65	36.78	11.65	68.58	0.00	0.21		
			Párolt lilakáposzta	444.05	106.23	2.98	1.29	0.16	20.28	9.99	0.03		
		V	Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33		
			Galuska	1 665.64	397.84	14.46	3.68	1.05	76.40	0.00	0.56		
			Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
			Összesen:	8 394.87	1 991.70	95.39	82.22	24.59	235.32	13.03	6.08		
11/12/2025 szerda	(00141) Kollégium	R	Tejeskávé	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		





11/12/2025 szerda	(00141) Kollégium	R	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 	
			sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23	 	
		E	Csontleves tésztabetéttel	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.00	0.15	  	
			Sült csirkecomb N	609.56	145.60	20.92	6.56	1.48	0.64	0.54	0.24	       	
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	 	
			Majonézes kukoricasaláta	1 552.16	371.16	9.43	15.02	5.75	49.11	10.11	0.03	     	
		V	Carbonara spagetti	1 771.22	423.18	22.08	30.96	12.27	13.40	0.00	2.14	     	
			Trapista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	 	
			Összesen:	9 064.18	2 166.57	96.13	97.11	34.94	245.78	26.68	7.00		
11/13/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 	
			felvágottkrém házi	372.60	89.00	1.63	9.04	2.63	0.20	0.06	0.35	     	
			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		
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		E	Karfiollevés	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.00	0.29	 	
			Húsgombóc	1 303.66	311.54	15.19	17.30	6.10	23.48	0.00	0.17		
			Paradicsom mártás	563.90	134.84	2.73	0.99	0.13	28.62	14.99	0.03		





11/13/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	E	Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		V	Vagdalt	1 595.64	381.24	18.60	21.75	7.21	27.41	0.16	0.90		
			Burgonya köret petr.	1 002.48	239.83	6.34	0.97	0.12	50.20	0.00	0.15		
			Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
			Összesen:	8 158.58	1 950.50	72.20	60.86	20.82	270.44	42.05	7.92		
11/14/2025 péntek	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17		
		E	Babgulyás	1 669.90	398.96	23.41	15.78	5.30	40.20	0.00	0.15		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Darásmetélt ízzel	1 496.29	357.74	5.37	2.66	0.48	77.52	38.14	0.15		
		V	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		
			Kakaós csiga	23 800.00	5 693.78	127.20	98.40	45.40	1 133.00	416.00	12.40		
			Összesen:	38 787.30	9 270.42	180.99	147.48	56.84	884.28	1 008.80	14.92		



