




















Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/8/2025 hétfő (00141) Kollégium	R gyümölcs tea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.00	0.00			
	Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10			
	Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03			
	Ivóyoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49			
	Korpás zsemle, kifli	9 389.99	2 246.41	83.60	9.60	3.20	478.80	0.42	13.10			
	Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06			
	E Póréhagyma krémleves	274.85	65.66	2.71	2.11	1.21	7.63	0.00	0.17			
	Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00			
	Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53			
	Temesvári sertéstokány	1 404.51	335.57	18.68	23.55	8.75	11.83	0.00	0.17			
	Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38			
	V Rántott sajt	2 481.09	592.64	34.84	32.85	18.68	38.92	0.00	3.05			
	Burgonyapüré	1 407.76	336.62	8.99	8.70	2.61	54.28	0.00	0.50			
	Párolt zöldségköret	238.15	56.70	3.02	0.32	0.01	10.13	0.02	0.05			
		Összesen:	18 594.84	4 445.87	176.01	108.83	43.01	729.37	31.93	21.63		





12/9/2025 kedd (00141) Kollégium	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00	
		Trapista sajt	1 243.53	297.01	22.16	22.48	14.28	1.28	0.00	1.94	 
		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	 
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
		Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00	
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	E	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03	 
		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	 
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	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	 
Összesen:		9 626.77	2 296.64	110.84	102.63	45.76	227.38	12.66	9.96		
12/10/2025 szerda (00141) Kollégium	R	Kakaó	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40	 
		Felvágott(Zala, Kópé)**	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	





12/10/2025 szerda (00141) Kollégium	R	Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Kápia paprika	65.52	15.64	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	E	Húsgaluska leves	574.21	137.16	7.20	7.84	2.71	9.25	0.00	0.28		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Darásmetélt ízzel	1 496.29	357.74	5.37	2.66	0.48	77.52	38.14	0.15		
	V	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Rakott kelkáposzta	2 311.74	537.66	27.09	30.23	10.14	42.44	0.00	0.17		
		Összesen:	7 530.01	1 785.03	74.34	64.39	22.45	222.75	51.52	4.56		
12/11/2025 csütörtök (00141) Kollégium	R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
		Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
		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		
		Kőrözött túró házi	342.54	81.82	5.03	6.15	2.40	1.51	0.00	0.08		
		Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
		Karalábé leves	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03		
		Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33		
		Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87		








12/11/2025 csütörtök	(00141) Kollégium	V	Mozzarellás csirkemell15-18	452.58	108.11	18.54	3.33	1.24	0.92	0.01	0.38			
			Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50			
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Összesen:	6 424.43	1 535.89	88.24	34.95	7.04	231.76	6.05	5.87			
12/12/2025 péntek	(00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
			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			
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03			
			halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11			
		E	Rántott leves zsemlekockával15	140.44	33.56	0.97	0.71	0.10	5.80	0.00	0.02			
			Főtt, füstölt s.comb 15-18	2 307.06	551.03	25.80	49.50	19.74	0.15	0.00	7.61			
			Szárzababfőzelék	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15			
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
		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			
			Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14			
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00					





12/12/2025 péntek (00141) Kollégium	V	Csemege,paprikás szalámi	84.60	20.24	0.98	1.25	0.70	0.20	7.44	0.12	  	
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Összesen:	16 643.80	3 975.92	87.76	79.52	29.66	721.65	537.78	11.37		

