



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
			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		
			Margarin (szendvics)	22.20	5.31	0.00	0.60	0.18	0.00	0.00	0.00		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
		E	Karfiollevés	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.01	0.29		
			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		
1/13/2026 kedd	(00141) Kollégium	V	Rántott hal	1 512.86	361.38	36.99	7.06	1.90	37.31	0.00	0.85		
			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	0.54	0.05		
			Összesen:	8 617.39	2 058.95	110.81	77.27	26.30	223.82	0.81	5.75		
		R	Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		





1/13/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Gépsonka Sümegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.29	0.17		
		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		
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
		V	Rakott kelkáposzta	2 311.74	537.66	27.09	30.23	10.14	42.44	0.00	0.17		
1/14/2026 szerda	(00141) Kollégium		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Összesen:	7 612.33	1 789.75	98.95	76.67	20.84	203.70	18.16	3.95		
		R	Kakaó	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Lekváros bukta	1 118.99	267.70	6.06	4.74	2.23	51.83	25.10	0.61		
			Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		





1/14/2026 szerda	(00141) Kollégium	E	Sült kolbász	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.00	0.21		
			Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.01	0.03		
			Szárazbabfőzelék	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		V	Sertés pörkölt	1 292.78	308.81	18.15	24.46	8.57	3.73	0.00	0.20		
			Tészta köret	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.87		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
			Összesen:	7 625.86	1 818.69	82.58	48.70	17.64	261.35	39.63	4.60		
1/15/2026 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		
			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		
			Löncskrém	299.54	71.61	1.74	6.17	2.03	2.26	0.15	0.35		
		E	Csontleves tésztabetéttel	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.02	0.15		
			Csirkemell gyros	405.93	96.97	19.77	1.74	0.31	0.50	0.40	0.20		
			Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50		
			Amerikai káposztasaláta	458.25	109.59	3.15	3.60	1.40	15.57	3.43	0.30		





1/15/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	V	cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
			Rizseshús	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18			
			Összesen:	6 872.91	1 643.63	70.85	38.18	11.90	248.24	7.26	4.30			
	1/16/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Tej	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
				Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.74	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		
				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		
				halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11		
				Póréhagyma**	38.50	9.21	0.01	0.01	0.00	0.16	0.00	0.00		
		E	Székelygulyás	1 082.69	258.65	13.07	20.11	7.32	6.01	0.00	1.13			
			Túrós-tejfölös tészta	1 119.23	267.40	13.72	18.43	8.33	11.27	0.00	0.42			
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
			Kenyér**	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		0.00					
	Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00					





1/16/2026 péntek (00141) Kollégium	V	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14		
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
		Összesen:	16 257.51	3 879.98	83.74	98.81	33.33	677.29	533.12	8.91		

