



Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2/2/2026 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 | | |
| | Magos sajtkrém * | 602.85 | 144.02 | 1.15 | 15.34 | 4.56 | 0.24 | 0.07 | 0.30 | | |
| | 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 | | |
| | E Magyaros karfiolleves 15-18 * | 185.02 | 44.26 | 2.69 | 1.03 | 0.10 | 5.89 | 0.01 | 0.20 | | |
| | Párolt rizsköret 15 felett * | 1 475.80 | 353.06 | 8.00 | 1.04 | 0.14 | 77.50 | 0.00 | 0.21 | | |
| | Barbecue csirkecomb 15 év f * | 579.11 | 138.33 | 20.92 | 5.68 | 1.36 | 0.77 | 0.55 | 0.26 | | |
| | V Sertés pörkölt * | 1 292.89 | 308.84 | 18.02 | 24.71 | 8.60 | 3.31 | 0.00 | 0.20 | | |
| | Tészta köret * | 1 334.96 | 318.86 | 13.24 | 4.07 | 0.63 | 57.09 | 0.00 | 1.85 | | |
| Svanyú | 47.67 | 11.40 | 0.97 | 0.10 | 0.03 | 1.65 | 0.00 | 2.98 | | | |
| | Összesen: | 7 710.13 | 1 842.89 | 87.17 | 65.92 | 22.09 | 219.45 | 1.69 | 7.84 | | |
| 2/3/2026 kedd (00141) Kollégium | R Citromos tea | 53.37 | 12.77 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 3.12 | 3.00 | 0.00 | | |
| | Gépsonka Sümegi | 523.82 | 125.11 | 18.08 | 5.68 | 1.94 | 0.32 | 0.00 | 0.89 | | |
| | 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 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|----------|---------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2/3/2026 kedd | (00141) Kollégium | R | Májkrem klf. | 2 236.08 | 534.95 | 26.80 | 42.00 | 14.26 | 11.80 | 0.00 | 3.69 | | |
| | | | Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | | |
| | | | Jégcsapretek | 47.20 | 11.29 | 0.88 | 0.08 | 0.02 | 2.10 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | E | Húsleves* | 82.83 | 19.81 | 0.71 | 0.14 | 0.02 | 3.73 | 0.02 | 0.29 | | |
| | | | Főtt sertéshús * | 1 202.46 | 287.20 | 17.50 | 23.90 | 8.52 | 0.30 | 0.00 | 0.17 | | |
| | | | Burgonya sós féladag * | 587.92 | 140.65 | 3.75 | 0.30 | 0.04 | 30.00 | 0.00 | 0.10 | | |
| | | | Egresmártás *mir.** | 927.60 | 221.73 | 5.50 | 4.88 | 2.72 | 37.76 | 16.50 | 0.20 | | |
| | | V | Sült csirkecomb * | 887.60 | 212.00 | 31.37 | 9.16 | 2.13 | 0.89 | 0.54 | 0.36 | | |
| | | | Kukoricás rizs * | 1 454.22 | 347.90 | 8.75 | 1.78 | 0.25 | 73.80 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | | Svanyú | 47.67 | 11.40 | 0.97 | 0.10 | 0.03 | 1.65 | 0.00 | 2.98 | | |
| | Összesen: | 9 286.44 | 2 220.42 | 124.68 | 99.16 | 30.65 | 221.16 | 24.94 | 10.42 | | | | |
| 2/4/2026 szerda | (00141) Kollégium | R | Sertés párizsi Kométa am. | 712.99 | 170.30 | 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 | | |
| | | | Jégcsapretek | 47.20 | 11.29 | 0.88 | 0.08 | 0.02 | 2.10 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | | Zsemle | 421.65 | 100.87 | 3.56 | 0.34 | 0.14 | 21.91 | 1.84 | 0.57 | | |
| | | | gyümölcstea | 110.54 | 26.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.58 | 6.58 | 0.00 | | |
| | | | Csemege szalámi | 91.80 | 21.96 | 0.92 | 1.43 | 0.48 | 0.12 | 7.44 | 0.12 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2/4/2026 szerda (00141) Kollégium | R | Csemege uborka | 28.77 | 6.88 | 0.30 | 0.05 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| | E | Húsgaluska leves * | 984.69 | 235.23 | 12.82 | 15.21 | 5.28 | 11.39 | 0.02 | 0.34 | | |
| | | Sajtos-tejfölös tészta * | 1 987.25 | 474.66 | 21.76 | 18.99 | 9.67 | 53.81 | 0.00 | 2.39 | | |
| | | Alma** | 145.41 | 30.95 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | V | Rántott sertésszelet * | 1 210.95 | 289.25 | 25.62 | 10.54 | 3.37 | 22.75 | 0.00 | 0.68 | | |
| | | Burgonya köret petr. * | 1 002.48 | 239.83 | 6.34 | 0.97 | 0.12 | 50.20 | 0.00 | 0.15 | | |
| | | Svanyú | 47.67 | 11.40 | 0.97 | 0.10 | 0.03 | 1.65 | 0.00 | 2.98 | | |
| | | Összesen: | 7 605.42 | 1 813.81 | 89.89 | 73.47 | 25.19 | 212.75 | 18.92 | 8.36 | | |
| 2/5/2026 csütörtök (00141) Kollégium | R | Tojáskrém házi * | 417.78 | 99.79 | 2.85 | 9.50 | 2.53 | 0.61 | 0.29 | 0.17 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.94 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | | |
| | | Póréhagyma** | 7.70 | 1.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Tejeskávé * | 878.81 | 210.00 | 10.30 | 4.50 | 2.45 | 31.89 | 14.99 | 0.41 | | |
| | | Alma** | 145.41 | 30.95 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Túrókrém asz.szilvás * | 295.18 | 70.54 | 5.01 | 2.65 | 1.45 | 6.59 | 5.26 | 0.01 | | |
| | E | Édesburgonya krémleves * | 456.02 | 109.00 | 2.89 | 2.59 | 1.21 | 18.29 | 2.51 | 0.05 | | |
| | | Levesgyöngy 18% | 46.00 | 11.00 | 0.17 | 0.66 | 0.03 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Vasi pecsenye * | 1 165.15 | 278.33 | 27.56 | 12.92 | 3.98 | 12.72 | 0.00 | 0.32 | | |
| | | Zöldséges törökrizs* | 1 688.81 | 403.46 | 15.04 | 4.92 | 0.33 | 80.02 | 0.00 | 0.09 | | |





| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------|---|------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| 2/5/2026 csütörtök | (00141) Kollégium | E | Vegyesvágott | 83.16 | 19.90 | 1.10 | 0.20 | 0.10 | 3.40 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| | | V | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.93 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | | | | | | |
| | | | Rakott rózsa * | 2 262.43 | 540.68 | 28.64 | 31.20 | 11.83 | 35.77 | 0.00 | 0.20 | | | | | | |
| | | | Összesen: | 9 078.32 | 2 165.89 | 107.72 | 72.58 | 24.87 | 266.44 | 23.57 | 3.33 | | | | | | |
| 2/6/2026 péntek | (00141) Kollégium | R | Főtt tojás | 276.19 | 65.97 | 5.40 | 4.80 | 1.24 | 0.24 | 0.00 | 0.14 | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | |
| | | | Uborka** | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| | | | 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 | Hamisgulyás | 420.26 | 100.54 | 2.94 | 0.29 | 0.03 | 21.02 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| | | | Vagdalt | 1 271.28 | 303.67 | 15.57 | 19.73 | 6.44 | 15.71 | 0.00 | 0.57 | | | | | | |
| | | | Paradicsomos káposzta | 1 009.22 | 241.32 | 7.22 | 1.89 | 0.28 | 48.06 | 14.99 | 0.03 | | | | | | |
| | | | Kenyer** | 431.38 | 103.20 | 3.50 | 0.38 | 0.12 | 21.28 | 1.40 | 0.61 | | | | | | |
| | | V | Kockasajt db**18% | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| | | | Kifli | 1 038.00 | 248.32 | 8.22 | 2.46 | 1.20 | 50.72 | 2.00 | 1.42 | | | | | | |
| | | | Túró rudi | 458.89 | 109.78 | 4.20 | 5.40 | 0.00 | 10.20 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|----------------|----------|-------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--|
| 2/6/2026 | péntek | (00141) | V | Gyümölcsital 2 dl | 8 820.00 | 2 110.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 525.00 | 525.00 | 0.00 | |
| | | | | Összesen: | 15 581.80 | 3 726.67 | 65.89 | 60.65 | 14.83 | 742.56 | 546.43 | 4.38 | |

