



### Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő (00141) Kollégium	R Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
	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		
	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
	Jégsaláta	3.73	0.89	0.07	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00		
	E Tejfölös gombaleves	370.00	88.45	2.43	3.36	1.38	11.94	0.09	0.01		
	Köményes sertéssült	691.54	165.18	21.01	8.76	2.96	0.47	0.01	0.24		
	Kelkáposzta főzelék	834.63	199.55	8.85	1.71	0.27	36.68	0.00	0.03		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	V Chilis bab sertéshússal	1 495.69	357.45	20.60	21.72	7.19	20.14	0.00	0.63		
Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53			
	Összesen:	7 669.37	1 829.37	94.46	69.97	21.37	227.14	20.13	3.80		
2/17/2026 kedd (00141) Kollégium	R Citromos tea	53.37	12.77	0.01	0.00	0.00	3.12	3.00	0.00		
	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		





2/17/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
			Körözött túró házi	342.54	81.82	5.03	6.15	2.40	1.51	0.00	0.08			
			Pritamin paprika	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00			
		E	Csontleves tésztabetéttel	320.21	76.61	2.89	0.90	0.11	14.09	0.19	0.17			
			Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33			
			Tészta köret *	1 334.96	318.86	13.24	4.07	0.63	57.09	0.00	1.85			
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38			
			Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00			
		V	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00			
			Labancpecsenye	872.36	208.38	21.44	10.32	4.12	7.23	0.15	0.56			
	Burgonya köret petr.7-10 *	789.15	188.79	4.94	0.95	0.11	39.15	0.00	0.08					
	Összesen:	7 195.03	1 719.78	98.63	73.91	15.35	194.98	6.38	8.55					
2/18/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	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			
			Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40			
			Sajt klf. 27%	41.04	9.82	0.73	0.74	0.47	0.04	0.00	0.06			
			Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21			





2/18/2026 szerda	(00141) Kollégium	E	Füstölt sajtos karfiolkrémleve	300.07	71.79	2.69	0.94	0.20	12.81	0.03	0.16		
			Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00	  	
			Zöldborsó pörkölt	372.02	89.00	6.09	1.01	0.18	13.60	0.00	0.00		
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	 	
		V	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Túrós derelye	1 000.27	239.13	4.26	2.39	0.24	49.57	21.58	1.08	    	
			Összesen:	6 539.01	1 559.66	51.74	23.76	8.05	287.40	49.39	5.02		
2/19/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	R	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41	 	
			Párizsi krém	521.46	124.58	6.22	10.75	3.84	0.61	0.30	1.19	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	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		
			Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	2.40	2.50	    	
			Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00	 	
		E	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		
			Burgonya sós féladag *	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.10		
			Lebbencsleves	761.77	182.15	4.93	5.04	1.74	28.72	0.19	0.27	   	
		V	Gombás sertéstokány	1 540.00	353.01	17.10	27.92	8.95	11.71	0.00	0.27		





2/19/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	V	Párolt rizsköret	1 228.35	293.86	6.40	2.10	0.25	62.00	0.00	0.50	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00	
			Összesen:	9 404.49	2 233.18	88.51	91.64	31.71	260.23	36.03	6.48	
2/20/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.29	0.17	
			Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Póréhagyma**	15.40	3.68	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	
		E	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
			Palócleves 11-14	2 415.15	577.51	16.16	34.85	19.74	48.80	0.00	0.35	
			Darásmetélt ízzel	2 557.81	611.69	14.01	3.46	0.49	130.40	43.52	0.23	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	
		V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00	
			Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14	
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
			Csemege szalámi	114.74	27.45	1.14	1.78	0.60	0.15	9.30	0.15	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
	Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55			
	Összesen:	10 444.53	2 493.95	71.97	86.59	36.28	367.70	69.75	4.70			



