



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő (00141) Kollégium	R Tej *	710.01	169.58	11.90	5.25	2.85	18.55	0.00	0.47		
	Kakaós csiga	770.98	184.44	5.58	5.89	1.36	27.07	6.87	0.21		
	Löncskrém	299.54	71.61	1.74	6.17	2.03	2.26	0.15	0.35		
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
	E Gombaleves	965.48	230.93	8.71	1.47	0.21	45.36	0.11	0.31		
	Babérlev.-tejfölös pu.tokány	868.42	207.46	18.43	10.83	3.83	8.77	0.00	0.28		
	Tészta köret *	1 484.06	354.47	14.72	4.54	0.71	63.44	0.00	2.24		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	V Vagdalt	1 595.64	381.24	18.60	21.75	7.21	27.41	0.77	0.90		
	Burgonya köret petr. *	1 002.48	239.83	6.34	0.97	0.12	50.20	0.00	0.15		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
Összesen:	9 185.95	2 192.00	98.34	68.35	18.92	310.75	12.78	6.59			
3/17/2026 kedd (00141) Kollégium	R Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		





3/17/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	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			
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03			
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
		sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23			
		E	Daragaluska leves	1 097.50	262.43	11.27	7.37	2.27	37.42	0.10	0.33		
		Betyár zöldbab	2 676.87	625.12	21.89	28.66	8.64	72.84	0.00	0.16			
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98			
		V	Gyros csirke *	486.49	116.22	22.24	2.76	0.44	0.52	0.27	0.27		
		Párolt rizsköret 15 felett *	1 475.80	353.06	8.00	1.04	0.14	77.50	0.00	0.21			
Amerikai káposztasaláta	458.25	109.59	3.15	3.60	1.40	15.57	3.43	0.30					
Összesen:				8 596.38	2 040.57	97.15	70.05	19.23	274.14	18.67	7.07		
3/18/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
		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			
		Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40			
		E	Édesburgonya krémleves	140.36	33.56	0.73	1.62	0.68	3.88	2.11	0.49		





3/18/2026 szerda (00141) Kollégium	E	Milánói makaróni	2 646.75	632.27	28.70	28.38	11.13	64.97	7.40	4.61		
		Trapista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
		Levesgyöngy 18%	69.00	16.51	0.25	0.99	0.05	1.26	0.00	0.00		
	V	Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33		
		Tészta köret *	1 484.06	354.47	14.72	4.54	0.71	63.44	0.00	2.24		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Összesen:	8 419.09	2 011.82	107.56	80.39	30.00	228.35	26.34	13.76		
3/19/2026 csütörtök (00141) Kollégium	R	Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
		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		
		sonkacrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.09	0.30		
		Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
		Tej *	710.01	169.58	11.90	5.25	2.85	18.55	0.00	0.47		
	E	Csontleves tésztabetéttel	320.21	76.61	2.89	0.90	0.11	14.09	0.19	0.17		
		Erdélyi rakott káposzta	2 097.39	501.38	20.42	25.42	10.22	47.30	0.38	0.63		
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
	V	Hentes tokány	1 332.39	318.29	17.67	25.24	8.82	4.82	0.00	0.49		





19/202	00141	V	Tészta köret *	1 484.06	354.47	14.72	4.54	0.71	63.44	0.00	2.24	
			Összesen:	8 354.65	1 996.62	90.96	95.25	31.06	208.43	5.10	7.84	
3/20/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
			Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	2.40	2.50	
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Ketchup**	90.72	21.70	0.42	0.08	0.01	4.80	4.80	0.00	
			Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00	
			halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11	
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
		E	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
			Fejtettbab leves	704.22	168.43	8.20	1.17	0.16	30.96	0.12	0.31	
			Túrós sztrpapcska*	634.50	151.74	5.75	2.25	1.14	26.14	0.00	0.00	
		V	Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14	
			Csemege,paprikás szalámi	105.75	25.30	1.23	1.57	0.87	0.26	9.31	0.15	
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	
			Keksz, csokis	18 765.60	4 468.00	81.50	110.00	30.49	788.00	0.00	0.00	





20/202	00141	V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00	
			Összesen:	23 872.90	5 685.43	127.16	158.41	43.77	953.42	38.74	5.33	

