



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	Pizza sonka	26.54	6.35	0.84	0.28	0.11	0.12	0.02	0.11		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07	   	
			Uborka**	29.48	7.05	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.00		
		E	Felvidéki tojásleves *	771.84	145.25	6.34	12.87	3.42	13.55	0.04	1.03	 	
			Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	   	
			Burgonya főzelék	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30	  	
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		V	Carbonara spagetti *	4 045.52	967.28	33.20	57.27	15.25	78.57	1.10	2.26	         	
			Trapista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21	  	
			Összesen:	10 723.61	2 524.20	91.52	154.69	42.72	225.10	23.90	7.51		
3/24/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		





3/24/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Löncskrém *	356.77	85.30	2.82	7.95	2.58	0.52	0.15	0.61		
			Túrókrém mazsolás	301.12	71.97	5.06	2.90	1.57	6.28	4.19	0.02		
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
		E	Zöldségleves (friss)	935.60	208.88	9.49	8.42	1.70	27.07	0.61	0.30		
			Lecsós csirkeragu	1 074.51	256.92	20.62	14.85	1.79	9.89	5.00	0.20		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		V	Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Párolt zöldségköret	238.15	56.70	3.02	0.32	0.01	10.13	0.02	0.05		
			Összesen:	9 998.24	2 375.19	106.81	90.30	18.17	301.00	26.85	5.81		
3/25/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Tej *	710.01	169.58	11.90	5.25	2.85	18.55	0.00	0.47		
			Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Karfiollevés	508.52	121.66	3.24	6.99	0.78	11.25	0.12	0.30		
			Sertés sült (egyben sültve) *	1 027.42	245.48	25.41	15.30	4.10	1.33	0.27	0.28		





3/25/2026	szerda (00141) Kollégium	E	Parajfőzelék	867.80	207.42	8.89	9.78	1.90	20.75	0.00	0.46	 	
			Kenyér**	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.79	 	
		V	Pásztor tarhonya	2 212.93	528.81	20.43	30.08	7.58	43.43	0.30	0.41	 	
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98	 	
			Összesen:	8 658.22	2 069.77	98.22	103.98	25.45	199.37	8.08	9.20		
3/26/2026	csütörtök (00141) Kollégium	R	Tejeskávés *	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	 	
			Párizsi baromfi	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14	     	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	 	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
		E	Kassai burgonyaleves	1 968.57	470.38	18.97	40.27	13.23	7.49	0.81	3.13	   	
			Chilis bab sertéshússal	2 127.20	508.53	20.60	38.43	9.09	20.14	0.00	0.63	 	
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00	   	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		V	Mozzarellás csirkemell15-18	720.98	172.32	18.54	10.43	2.05	0.92	0.23	0.38	       	





26/202	(00141)	V	Burgonyapüré	1 407.76	336.62	8.99	8.70	2.61	54.28	2.00	0.50		
			Összesen:	11 313.25	2 704.91	96.51	145.68	38.12	264.73	42.09	7.57		
3/27/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Vaníliás tej *	994.59	237.70	10.20	4.50	2.44	38.88	22.98	0.40		
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
			Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	1.40	2.50		
			Mini mustár	141.46	33.79	1.14	1.28	0.06	4.40	0.00	0.38		
		E	Karalábé leves	314.13	75.15	1.96	3.02	0.34	9.81	0.49	0.04		
			Húsgombóc	1 344.61	321.34	14.80	18.05	6.33	24.62	0.22	0.16		
			Paradicsom mártás	753.35	180.17	2.73	6.00	0.71	28.62	14.99	0.03		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Kifli	1 038.00	248.32	8.22	2.46	1.20	50.72	2.00	1.42		
			Kockasajt db**18%	324.58	77.66	4.80	5.80	3.82	1.48	1.48	0.58		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
			Összesen:	8 473.11	2 025.82	73.50	81.79	25.61	264.62	51.11	6.89		

