



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	Mézes tej 15-18	815.57	194.88	10.24	4.50	2.44	28.19	12.29	0.40		
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			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		
			Májkrém *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Halleves halgaluskával *	709.23	169.48	9.18	6.16	1.18	19.24	0.11	0.53		
			Pásztor tarhonya *	2 500.19	597.37	24.12	28.55	7.46	60.32	0.31	0.75		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
3/31/2026 kedd	(00141) Kollégium	V	Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23		
			Összesen:	10 693.29	2 556.20	108.87	123.76	38.24	246.52	16.35	9.25		
		R	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		





3/31/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Hamisgulyás *	812.55	194.36	4.15	7.26	0.99	27.54	0.99	0.31		
			Sült kolbász	292.29	69.93	1.39	7.03	1.74	0.24	0.00	0.21		
			Szárazbabfőzelék *	1 577.95	377.03	17.99	11.77	2.15	49.44	0.12	0.32		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		V	Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Burgonya köret petr. *	1 160.36	277.60	6.34	5.15	0.59	50.20	2.00	0.15		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	8 924.15	2 133.45	89.18	86.14	22.44	243.48	21.20	7.15		
4/1/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Vaníliás tej *	994.59	237.70	10.20	4.50	2.44	38.88	22.98	0.40		
			Magos sajtkrém7-10 *	509.21	121.72	3.80	11.61	4.57	0.38	0.29	0.57		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			Taco-barbecue csirke*	576.12	137.61	29.69	1.34	0.31	1.55	1.93	0.29		
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		V	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55		





4/1/2026 szerda (00141) Kollégium	V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
		Sárgarépás-zalás szendvics	2 439.80	583.48	15.32	38.66	11.52	45.18	3.96	2.80	  	
		Összesen:	9 799.92	2 280.45	91.93	92.45	30.77	288.54	45.82	6.36		

