Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő	(00141) Kollégium	**R**	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
		E	Burgonyagombóc leves *	761.84	182.17	3.81	6.89	0.84	25.73	0.91	0.30		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Tökfőzelék *	936.56	223.85	6.30	11.35	2.92	23.91	0.59	0.42		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		V	Töltött paprika *	2 647.15	632.83	20.83	28.34	7.51	72.94	20.54	0.34		
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
			Összesen:	11 559.78	2 763.61	85.73	119.16	33.65	329.51	54.85	4.97		
4/28/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			sonkakrém házi *	272.60	65.11	2.77	5.90	1.64	0.18	0.15	0.20		

4/28/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
			Korpás zsemle, kifli	748.85	179.15	7.45	1.06	0.11	34.75	0.46	0.90	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
		E	Füstölt sajtos karfiolkréml *	737.03	176.27	6.29	9.19	2.92	16.58	0.80	0.49	
			Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49	
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	
		V	Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36	
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21	
			Párolt zöldségköret*	355.94	84.75	4.52	0.47	0.01	15.13	0.54	0.10	
			Összesen:	10 783.90	2 577.47	115.98	95.16	25.74	307.18	25.99	6.92	
4/29/2026 szerda	(00141) Kollégium	**R**	gyümölcstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00	
			Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	

4/29/2026 szerda	(00141) Kollégium	**E**	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26		
			Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		V	Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67		
			Burgonyapüré pehelyből *	66.92	15.99	0.92	0.37	0.20	2.25	0.00	0.07		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	9 547.12	2 282.45	87.46	129.49	40.19	186.38	18.99	10.11		
4/30/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	**R**	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			Túrókrém mazsolás *	217.27	51.94	2.79	1.92	1.04	5.76	4.19	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Főtt tojás	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
		E	Zöldséges árpagyöngy leves*	570.83	136.51	1.94	7.68	0.88	14.55	0.58	0.30		
			Sertés sült (egyben sütve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45		
			Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		V	Pogácsa sajtos	1 456.00	348.32	8.60	15.70	7.50	42.20	1.60	0.80		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		

/30/202	(00141)	V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Összesen:	7 054.80	1 687.09	62.71	70.74	20.55	191.79	42.11	3.33		