



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő (00141) Kollégium	<b>R</b> Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07		
	Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12		
	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		
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
	<b>E</b> Kolbászos krumplileves *	925.18	221.21	6.43	10.97	2.61	23.52	1.05	0.76		
	Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
	Pipi-ropogós	1 800.11	429.60	7.70	41.84	3.17	0.14	0.00	0.01		
	Finomfőzelék *	1 125.32	269.04	8.45	10.85	1.74	33.96	5.00	0.39		
	<b>V</b> 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		
	Káposzta saláta sav.	134.63	32.16	1.60	0.20	0.03	5.70	0.00	0.00		
	Összesen:	9 522.54	2 276.08	88.56	107.46	19.17	225.84	34.70	4.61		





5/5/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Ökörszem	1 080.00	258.37	8.21	5.50	2.21	45.67	10.99	0.60		
			Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28		
			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		
		E	Frankfurti leves *	1 002.64	239.72	9.04	14.56	3.98	17.63	1.15	1.05		
			Zöldséges sertésrizottó *	2 395.89	572.81	19.56	31.23	8.35	52.61	0.40	0.34		
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		V	Sarkadi pecsenye	1 708.65	408.24	29.84	27.69	8.46	9.57	0.00	1.57		
	Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21				
	Összesen:	10 671.86	2 551.70	95.08	110.76	29.37	308.56	47.45	7.94				
5/6/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26		
			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		
			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		





5/6/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03	
		E	Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13	
			Csirkepörkölt *	1 216.29	290.65	32.30	15.38	2.82	5.47	0.00	0.55	
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	
			Vegyesvágott	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.00	
		V	Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	
			Burgonya köret petr. *	1 160.36	277.60	6.34	5.15	0.59	50.20	2.00	0.15	
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38	
			Összesen:	9 784.33	2 339.04	108.97	92.99	24.92	260.96	34.97	8.81	
5/7/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
			Mákos rigó	852.67	203.99	6.07	5.81	2.28	31.61	3.66	0.50	
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17	
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
		E	Magyaros gombaleves *	357.96	85.64	2.23	4.84	0.54	8.11	1.54	0.34	
			Sertés sült (egyben sütve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45	
			Paradicsomos káposzta*	1 246.95	298.21	7.22	8.41	1.01	47.53	14.99	0.20	





<b>5/7/2026</b> csütörtök	(00141) Kollégium	E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53				
		V	Pásztor tarhonya	2 212.93	528.81	20.43	30.08	7.58	43.43	0.34	0.41				
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38				
			Összesen:	8 279.02	1 979.19	81.74	81.68	21.79	222.60	55.27	6.51				
<b>5/8/2026</b> péntek	(00141) Kollégium	R	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10				
			halkrém házi *	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11				
			Lilahagyma	16.54	3.96	0.12	0.01	0.00	0.83	0.00	0.00				
			Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29				
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71				
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00				
		E	Gulyásleves	1 300.56	310.76	16.17	19.99	6.91	15.90	0.02	0.28				
			Nudli /zs.morzás/	857.89	205.01	5.55	2.37	0.25	39.82	0.18	1.37				
			Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00				
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53				
		V	Croissant sajtos	2 809.96	672.24	24.20	38.40	20.18	59.54	1.26	2.04				
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01				
			Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00				
	Összesen:	7 797.30	1 864.68	66.32	86.48	32.93	222.80	30.45	6.44						



