



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír(sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 5/18/2026 hétfő (00141) Kollégium | R | Vaníliás tej * | 994.59 | 237.70 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 38.88 | 22.98 | 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 | | |
| | | Túrós táska | 1 282.01 | 306.70 | 7.39 | 13.31 | 6.42 | 41.14 | 10.99 | 0.62 | | |
| | | Zöldpaprika** | 65.52 | 15.67 | 0.96 | 0.24 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| | E | Bakonyi húsgombóc * | 2 320.78 | 554.78 | 17.14 | 41.68 | 10.58 | 27.14 | 0.61 | 0.46 | | |
| | | Párolt rizsköret * | 2 181.76 | 521.95 | 8.04 | 10.79 | 1.81 | 97.56 | 0.79 | 0.21 | | |
| | | Hamisgulyás * | 812.55 | 194.36 | 4.15 | 7.26 | 0.99 | 27.54 | 0.99 | 0.31 | | |
| | V | Milánói makaróni * | 3 818.77 | 912.46 | 40.66 | 42.20 | 14.52 | 101.00 | 4.20 | 3.13 | | |
| Összesen: | | | 12 590.72 | 3 010.22 | 96.77 | 128.74 | 39.73 | 370.45 | 40.93 | 6.43 | | |
| 5/19/2026 kedd (00141) Kollégium | R | 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 | | |
| | | Felvágott(Zala, Kópé)** | 819.50 | 195.74 | 12.48 | 15.92 | 5.82 | 0.48 | 0.00 | 2.00 | | |
| | | Kolbászkrém* | 170.03 | 40.61 | 1.14 | 3.93 | 1.24 | 0.13 | 0.15 | 0.23 | | |
| | | Tej * | 608.58 | 145.36 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.94 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------|---|--------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| 5/19/2026 kedd | (00141) Kollégium | E | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | |
| | | | Csurgatott tojás leves * | 418.67 | 100.11 | 1.60 | 8.46 | 1.10 | 4.27 | 0.04 | 0.32 | |
| | | | Carbonara spagetti * | 4 156.21 | 993.57 | 41.17 | 57.49 | 19.02 | 76.73 | 1.30 | 2.23 | |
| | | V | Vagdalt * | 1 616.36 | 386.28 | 17.55 | 27.27 | 7.86 | 17.30 | 0.96 | 0.67 | |
| | | | Zöldborsófőzelék * | 914.93 | 218.74 | 11.01 | 6.15 | 1.10 | 29.40 | 0.00 | 0.11 | |
| | | | Kenyér** | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.50 | 0.53 | |
| | | | Összesen: | 10 565.41 | 2 525.65 | 110.79 | 126.38 | 39.32 | 230.52 | 12.00 | 8.11 | |
| 5/20/2026 szerda | (00141) Kollégium | R | Citromos tea * | 172.55 | 41.28 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 10.18 | 9.99 | 0.00 | |
| | | | Uborka** | 39.31 | 9.40 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Körözött túró házi * | 140.39 | 33.55 | 2.82 | 1.93 | 1.04 | 1.20 | 0.20 | 0.06 | |
| | | | Párizsi, sertés | 712.99 | 170.30 | 9.52 | 14.56 | 5.50 | 0.16 | 0.00 | 1.82 | |
| | | | Zsemle | 421.65 | 100.87 | 3.56 | 0.34 | 0.14 | 21.91 | 1.84 | 0.57 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.93 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | |
| | | E | Paradicsom leves * | 830.29 | 198.60 | 3.19 | 7.02 | 0.79 | 30.37 | 15.04 | 0.20 | |
| | | | 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 | |
| | | | Vegyes zöldsaláta * | 311.83 | 74.60 | 1.62 | 0.21 | 0.01 | 16.30 | 9.99 | 0.05 | |
| | | V | Rántott sajt | 3 428.36 | 819.26 | 34.84 | 57.91 | 21.53 | 38.92 | 0.07 | 3.05 | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|---------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/20/2026 | szerda (00141) Kollégium | V | Majonészes burgonyasaláta | 1 692.99 | 405.02 | 7.84 | 17.03 | 7.44 | 53.81 | 15.00 | 0.12 | | |
| | | | Kenyér** | 438.81 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.49 | 0.52 | | |
| | | | Összesen: | 12 200.76 | 2 917.23 | 114.49 | 124.21 | 41.37 | 328.70 | 55.21 | 8.00 | | |
| 5/21/2026 | 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 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.94 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | | |
| | | | Löncskrém * | 356.77 | 85.30 | 2.82 | 7.95 | 2.58 | 0.52 | 0.15 | 0.61 | | |
| | | | Jégcsapretek | 47.20 | 11.29 | 0.88 | 0.08 | 0.02 | 2.10 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | | Kifli | 519.00 | 124.16 | 4.11 | 1.23 | 0.60 | 25.36 | 1.00 | 0.71 | | |
| | | E | Főtt, füstölt s.comb* | 1 538.04 | 367.36 | 17.20 | 33.00 | 13.16 | 0.10 | 0.00 | 5.08 | | |
| | | | Karalábé leves * | 557.89 | 133.44 | 4.14 | 5.96 | 0.67 | 15.53 | 1.91 | 0.26 | | |
| | | | Szárzababfőzelék * | 1 577.95 | 377.03 | 17.99 | 11.77 | 2.15 | 49.44 | 0.12 | 0.32 | | |
| | | | Kenyér** | 438.81 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.49 | 0.52 | | |
| | | V | Sült halfilé | 675.82 | 161.53 | 17.07 | 10.33 | 1.67 | 0.01 | 0.00 | 0.28 | | |
| | | | Sárgarépás rizs * | 1 632.12 | 390.46 | 5.96 | 9.77 | 1.50 | 69.09 | 0.53 | 0.20 | | |
| | | | Csemege uborka | 57.54 | 13.77 | 0.60 | 0.10 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 9 083.95 | 2 171.64 | 87.25 | 87.82 | 26.08 | 253.42 | 37.90 | 9.54 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/22/2026 péntek (00141) Kollégium | R | Karamellás tej | 1 028.16 | 245.73 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 40.88 | 24.98 | 0.40 | | |
| | | Margarin (szendvics) | 531.22 | 127.09 | 0.04 | 14.00 | 3.80 | 0.08 | 0.08 | 0.20 | | |
| | | Felvágott(Zala, Kópé)** | 512.19 | 122.33 | 7.80 | 9.95 | 3.64 | 0.30 | 0.00 | 1.25 | | |
| | | Zöldpaprika** | 65.52 | 15.67 | 0.96 | 0.24 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Trapista sajt | 1 243.54 | 297.01 | 22.16 | 22.48 | 14.29 | 1.28 | 0.00 | 1.94 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.93 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | | |
| | E | Kukoricás csirkeragu | 1 314.65 | 314.31 | 24.11 | 13.76 | 3.32 | 23.24 | 0.38 | 0.66 | | |
| | | Tészta köret * | 1 736.67 | 414.91 | 14.72 | 11.22 | 1.47 | 63.44 | 0.00 | 2.24 | | |
| | | Burgonyagombóc leves * | 761.84 | 182.17 | 3.81 | 6.89 | 0.84 | 25.73 | 0.91 | 0.30 | | |
| | V | Lekváros bukta | 856.04 | 204.79 | 2.27 | 10.97 | 2.92 | 24.00 | 12.55 | 0.41 | | |
| | | 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 | | |
| | | Gabonás keksz kakaós | 1 972.96 | 472.00 | 8.80 | 20.00 | 9.50 | 61.00 | 6.02 | 0.55 | | |
| | | Összesen: | 11 026.62 | 2 636.17 | 102.18 | 115.93 | 42.70 | 286.49 | 53.63 | 9.00 | | |

