



### Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2026 kedd (00141) Kollégium	R Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
	Magos sajtkrém *	797.77	190.65	4.21	19.03	6.71	0.46	0.29	0.70		
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Gépsonka Sümegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89		
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	zöldborsóleves *	739.25	176.81	6.36	6.11	0.69	23.68	0.53	0.31		
	Sajtos-tejfölös tészta *	2 417.42	577.70	22.06	30.35	12.12	53.57	2.34	2.71		
	V Rakott rózsa *	2 772.72	662.86	29.03	43.15	15.45	38.97	2.43	0.59		
Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52			
	Összesen:	9 284.64	2 219.65	95.39	106.98	37.65	213.49	25.12	7.34		
5/27/2026 szerda (00141) Kollégium	R Vaníliás tej *	994.59	237.70	10.20	4.50	2.44	38.88	22.98	0.40		
	Mákos rigó	852.67	203.99	6.07	5.81	2.28	31.61	3.66	0.50		
	Miniméz 20 g.	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		





5/27/2026 szerda (00141) Kollégium	R	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
	E	Fokhagymás babkémleves	906.88	216.64	13.36	3.27	0.80	32.79	0.22	0.51	
		Rántott hal	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85	
		Zöldséges törökrizs*	1 972.99	471.45	15.04	12.43	1.18	80.02	0.00	0.09	
	V	Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00	
		Serpenyősburg. virslivel	2 247.37	537.33	16.26	27.53	7.87	54.56	2.00	1.96	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00	
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	2.99	1.05
		Összesen:	12 814.99	3 063.54	124.48	116.80	29.35	376.13	48.45	8.42	
5/28/2026 csütörtök (00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
		Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	2.40	2.50	
		Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00	
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
		Májkrem *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
	E	Húsroló *	1 380.53	329.85	15.69	27.56	7.91	4.47	0.05	0.29	





5/28/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	E	Rántott leves zsemlekockával15	307.16	73.44	0.97	5.12	0.61	5.80	0.00	0.02		
			Burgonya főzelék	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		V	Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Gombás sertéstokány	1 811.67	418.03	17.15	35.10	9.96	11.67	0.39	0.28		
	Összesen:	9 828.41	2 334.48	77.62	117.52	32.32	238.42	19.47	5.51				
5/29/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		E	Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
			Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34		
			Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13		
		V	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		
			Kockasajt db**18%	324.58	77.66	4.80	5.80	3.82	1.48	1.48	0.58		
	Kifli	1 038.00	248.32	8.22	2.46	1.20	50.72	2.00	1.42				
	Összesen:	8 487.23	2 028.89	80.46	88.61	25.55	249.42	17.32	7.09				



