



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Sajtos kifli	1 082.00	258.85	10.10	5.25	2.72	44.73	0.16	1.44		
		Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
		E Szilvás gombóc	1 324.70	316.80	2.04	18.74	2.13	34.64	19.98	0.69		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Fahéjas körteleves *	547.56	130.93	2.20	1.54	0.77	26.71	11.31	0.06		
		V Mexikói sertéstokány	1 857.86	429.14	18.55	35.85	8.44	10.96	0.20	0.17		
		Burgonyapüré pehelyből *	66.92	15.99	0.92	0.37	0.20	2.25	0.00	0.07		
		Összesen:	7 015.55	1 662.55	54.68	74.93	20.16	191.96	51.59	4.24		
6/9/2026 kedd	(00141) Kollégium	R Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
		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		





6/9/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Minidzsem 25 g-os	284.27	68.01	0.39	0.00	0.00	16.20	16.20	0.02		
			Miniméz 20 g.	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	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		
			Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	 	
			Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34		
			Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		V	Budapest ragu *	1 387.25	331.34	19.91	25.42	7.25	5.41	0.17	0.37		
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00	 	
	Összesen:	11 038.95	2 639.33	90.39	104.58	29.93	327.28	61.17	5.72				
6/10/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Párizsi, sertés	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14	 	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Ivóyoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 	
			gyümölcsstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00		















6/10/2026 szerda (00141) Kollégium	R	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E	Csirke mell paprikás	1 462.90	334.88	22.19	24.13	2.89	10.54	0.34	0.20		
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		Tejfölös karfiol leves *	659.22	157.69	4.95	6.77	1.48	18.99	1.79	0.36		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Piskóta szelet, epres	1 630.20	390.00	6.20	15.50	10.30	55.90	7.77	0.51		
	V	Gyros tál	2 634.66	630.16	26.23	34.48	6.04	53.02	1.05	0.27		
	Összesen:	11 353.48	2 699.88	98.79	124.08	33.66	295.15	41.32	10.14			
6/11/2026 csütörtök (00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
		Gépsonka Sümegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89		
		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		
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
		Körözött túró házi *	140.39	33.55	2.82	1.93	1.04	1.20	0.20	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E	Húsleves*	215.52	51.56	1.79	0.24	0.02	10.34	0.64	0.30		
		Főtt sertéshús *	798.84	190.80	25.20	9.72	3.46	0.48	0.00	0.25		
		Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		





6/11/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	E	Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28	 	
		V	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	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Összesen:	8 213.92	1 964.02	90.98	71.49	20.50	230.03	31.73	6.17		
6/12/2026 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		
			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		
			Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41	 	
			Magos sajtkrém *	797.77	190.65	4.21	19.03	6.71	0.46	0.29	0.70	 	
		E	Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13	  	
			Zellerkrémleves *	565.39	135.19	4.80	2.14	0.91	23.38	0.54	0.25	   	
		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		
			Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14	 	
			Margarin (szendvics)	1 062.43	254.17	0.08	28.00	7.60	0.16	0.16	0.40		
			Csemege szalámi	183.60	43.92	1.83	2.86	0.96	0.24	14.89	0.24		





'12/202	00141	V	Jégsaláta	2.98	0.71	0.05	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	
			Összesen:	10 003.61	2 391.46	82.60	120.21	38.95	246.85	47.78	7.66	

