



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő (00141) Kollégium	R 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**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
	halkrém házi *	290.97	69.56	1.62	6.88	1.55	0.27	0.00	0.15		
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
	Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45		
	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
V Túrós derelye	1 631.78	390.21	4.26	19.09	2.14	49.57	19.98	1.08			
Összesen:	7 830.70	1 872.32	57.35	96.03	23.57	187.72	39.07	4.93			
6/16/2026 kedd (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		





6/16/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78	
			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	
		E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36	
			Mozzarellás csirkemell*	2 466.83	589.85	40.83	22.18	5.29	79.39	0.00	0.62	
			Kukoricás rizs *	1 708.84	408.81	6.77	10.15	1.56	72.12	0.53	0.30	
			Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00	
		V	Sült halfilé	795.09	190.04	20.08	12.15	1.96	0.01	0.00	0.33	
			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:	10 132.34	2 423.19	111.81	88.42	21.67	311.79	18.30	7.01			
6/17/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Túrókrém asz.szilvás *	304.71	72.83	5.04	2.90	1.57	6.57	5.46	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
			Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33	
		E	Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34	
			Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68	





6/17/2026 szerda (00141) Kollégium	E	Zöldséges törökrizs*	1 972.99	471.45	15.04	12.43	1.18	80.02	0.00	0.09	
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98	
	V	Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36	     
		Burgonyapüré pehelyből *	66.91	15.99	0.91	0.36	0.19	2.24	0.00	0.06	
		Párolt zöldségköret*	355.94	84.75	4.52	0.47	0.01	15.13	0.54	0.10	     
		Összesen:	8 474.28	2 025.22	112.39	75.15	22.05	225.67	13.35	7.40	

