



Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő	(00141) Kollégium	V Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13		
		Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	3 964.18	947.24	41.06	42.60	14.52	108.00	10.15	3.14		
7/7/2026 kedd	(00141) Kollégium	R Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
		Májkrem *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		
		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		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
		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		
		T limonádé	211.56	50.61	0.03	0.03	0.00	12.26	11.99	0.00		
		E Húsleves*	215.52	51.56	1.79	0.24	0.02	10.34	0.64	0.30		
		Főtt sertéshús 4-6 *	532.56	127.20	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.17		
		Meggymártás	936.83	224.02	4.18	3.12	1.39	43.26	21.76	0.13		
		Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
		V Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		





7/7/2026 kedd	(00141) Kollégium	V	Rizi-bizi *	1 734.08	414.85	8.86	9.87	1.49	72.05	0.53	0.04	
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38	
			Összesen:	9 234.51	2 207.95	91.90	76.30	22.16	281.47	62.86	7.56	
7/8/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	gyümölcsstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00	
			Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
		E	kukorica krémleves	426.76	102.04	3.37	2.17	0.74	17.03	0.23	0.04	
			Sült halfilé	675.82	161.53	17.07	10.33	1.67	0.01	0.00	0.28	
			Zöldséges rizs	1 792.93	428.93	7.35	12.36	4.34	71.29	0.53	0.04	
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38	
			Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		V	Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22	
	Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24			





7/8/2021	(00141)	V	Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
Összesen:				9 703.47	2 319.63	89.19	104.97	31.13	249.39	31.13	11.84		
7/9/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	R	Tejeskávés *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
			HOT - DOG	1 400.10	334.57	16.13	20.39	7.80	22.45	2.23	3.07		
			Trappista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			Margarin (szendvics)	531.21	127.08	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		
			Paradicsom**	73.24	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
		T	limonádé	211.56	50.61	0.03	0.03	0.00	12.26	11.99	0.00		
		E	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13		
			Darásmetélt ízzel *	2 745.95	656.76	13.07	10.78	1.29	126.06	46.52	0.28		
			Nektarin	205.99	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
	Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52				
V	Gyros tál	2 634.66	630.16	26.23	34.48	6.04	53.02	1.05	0.27				
Összesen:				12 026.36	2 875.36	109.44	121.77	37.41	335.68	80.84	7.66		
7/10/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			Túrókrém mazsolás *	217.27	51.94	2.79	1.92	1.04	5.76	4.19	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		





7/10/2026 péntek (00141) Kollégium	R	Trappista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21	 		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00			
	E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36	 		
		Töltött paprika *	2 647.15	632.83	20.83	28.34	7.51	72.94	20.54	0.34	 		
		Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05			
	V	Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	 		
		Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69	     		
			Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	7 521.92	1 798.67	61.56	67.47	26.73	231.94	61.97	4.23		

