



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	gyümölcsstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00		
			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		
			Sárgarépás margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.06	0.10		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26		
		E	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Túrós-tejfölös tészta*	2 857.23	683.30	24.77	30.28	10.54	77.17	3.05	0.82		
		V	Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		
			Burgonyapüré pehelyből *	66.92	15.99	0.92	0.37	0.20	2.25	0.00	0.07		
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
			Összesen:	9 054.83	2 164.81	95.75	103.17	32.33	206.93	18.22	8.84		
9/8/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			Körözött túró házi *	140.39	33.55	2.82	1.93	1.04	1.20	0.20	0.06		





9/8/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
		E	Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Csurgatott tojas leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Burgonya főzelék	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30		
		V	Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Rizi-bizi *	1 734.08	414.85	8.86	9.87	1.49	72.05	0.53	0.04		
			Fejes saláta	1 032.99	49.01	17.54	3.75	0.00	35.05	9.99	0.05		
			Összesen:	10 114.31	2 219.93	111.62	103.32	25.32	254.26	26.17	4.94		
9/9/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	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		
			Ivóyoghurt	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		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		





9/9/2026	szerda (00141) Kollégium	R	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
		E	Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Halleves halgaluskával *	709.23	169.48	9.18	6.16	1.18	19.24	0.11	0.53		
			Chilis bab sertéshússal *	1 690.34	403.97	19.27	31.19	8.81	11.44	0.00	0.35		
		V	Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23		
			Összesen:	9 547.85	2 282.55	97.77	121.72	38.65	194.39	25.36	8.72		
9/10/2026	csütörtök (00141) Kollégium	R	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		
			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		
			Padlizsánkrém házi	52.50	12.56	0.33	0.81	0.29	0.96	0.18	0.00		
		E	Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13		
			Csirkepörkölt *	1 216.29	290.65	32.30	15.38	2.82	5.47	0.00	0.55		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		V	Rakott burgonya *	2 691.90	643.90	17.26	37.23	15.58	58.40	7.27	0.99		
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Összesen:	8 983.61	2 148.00	90.51	87.93	27.02	241.73	27.60	9.32		





9/11/2026 péntek (00141) Kollégium	R	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		
		Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
		Margarin (szendvics)	2 124.86	508.34	0.16	56.00	15.20	0.32	0.32	0.80		
		Májkrém *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	E	Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45		
		Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67		
		Kelkáposzta főzelék *	995.91	238.16	8.38	8.40	1.12	31.85	0.32	0.21		
		Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Édesség szelet	330.96	79.18	1.20	2.80	1.40	12.20	4.20	0.08		
	V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
		Croissant sajtos	2 809.96	672.24	24.20	38.40	20.18	59.54	1.26	2.04		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	11 901.07	2 846.31	90.55	168.39	57.97	237.34	18.58	8.40		

