



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
			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		
			Sajt klf. 18%	1 243.54	297.50	22.16	22.48	14.29	1.28	1.28	1.94		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
		E	Zöldborsó krémleves *	438.19	104.75	6.19	2.24	1.05	14.62	0.32	0.24		
			Bácskai rizseshús *	2 944.38	704.02	22.32	31.41	8.79	82.24	0.53	0.36		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		V	Kukoricás csirkeragu	1 314.65	314.31	24.11	13.76	3.32	23.24	0.38	0.66		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Összesen:	10 747.45	2 569.27	112.68	115.87	39.62	263.71	4.61	10.84		
9/22/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			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		





9/22/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	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	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			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	Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		
			Rizi-bizi *	1 734.08	414.85	8.86	9.87	1.49	72.05	0.53	0.04		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	10 151.46	2 364.46	96.03	96.92	25.45	290.17	34.19	6.71		
9/23/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	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		
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
			Májkrém *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		
		E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Rakott rózsza *	3 106.79	742.78	32.35	44.00	15.75	53.62	2.43	0.88		





9/23/2026	szerda (00141) Kollégium	E	Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00		
		V	Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Burgonya köret petr. *	1 160.36	277.60	6.34	5.15	0.59	50.20	2.00	0.15		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	9 784.56	2 339.53	91.25	128.97	40.72	195.82	21.68	8.42		
9/24/2026	csütörtök (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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			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		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Hamisgulyás *	812.55	194.36	4.15	7.26	0.99	27.54	0.99	0.31		
			Köményes sertéssült *	1 044.55	249.58	25.20	16.22	4.20	0.49	0.03	0.55		
			Szárazbabfőzelék *	1 577.95	377.03	17.99	11.77	2.15	49.44	0.12	0.32		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		V	Chilis bab sertéshússal *	1 690.34	403.97	19.27	31.19	8.81	11.44	0.00	0.35		





24/202	(00141)	V	Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Összesen:	10 686.53	2 555.00	105.24	111.34	29.36	277.72	15.80	6.14		
9/25/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	gyümölcstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00		
			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		
			Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
		E	Frankfurti leves *	1 002.64	239.72	9.04	14.56	3.98	17.63	1.15	1.05		
			Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Gombás sertéstokány *	2 071.60	495.07	21.51	35.91	11.37	20.96	0.39	0.60		
		V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00		
			Pizzás csiga	2 817.32	674.00	19.24	33.62	17.52	75.42	11.94	2.66		
			Összesen:	9 188.54	2 197.08	72.16	109.42	39.82	231.89	23.64	9.35		

