



### Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

|                    | Diéta                |          | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|----------------------|----------|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/28/2026<br>hétfő | (00141)<br>Kollégium | R        | Kenőmájaskrém *          | 145.49       | 34.75          | 0.17        | 3.76     | 1.05           | 0.03           | 0.00      | 0.07   |            |          |
|                    |                      |          | Zöldpaprika**            | 65.52        | 15.67          | 0.96        | 0.24     | 0.00           | 2.40           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                    |                      |          | Teljes kiőrlésű kenyér   | 815.94       | 195.20         | 6.88        | 1.52     | 0.48           | 34.64          | 0.26      | 1.04   |            |          |
|                    |                      |          | 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   |            |          |
|                    |                      |          | Tej *                    | 608.58       | 145.36         | 10.20       | 4.50     | 2.44           | 15.90          | 0.00      | 0.40   |            |          |
|                    |                      | E        | Daragaluska leves *      | 512.53       | 122.49         | 3.36        | 3.86     | 0.59           | 18.34          | 0.54      | 0.21   |            |          |
|                    |                      |          | Borsos tokány *          | 1 747.97     | 417.71         | 20.13       | 30.17    | 9.43           | 16.00          | 0.00      | 0.29   |            |          |
|                    |                      |          | 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        | 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   |            |          |
|                    | Összesen:            | 9 522.04 | 2 276.17                 | 90.32        | 104.88         | 29.71       | 236.77   | 1.57           | 10.96          |           |        |            |          |
| 9/29/2026<br>kedd  | (00141)<br>Kollégium | R        | Karamellás tej           | 1 028.16     | 245.73         | 10.20       | 4.50     | 2.44           | 40.88          | 24.98     | 0.40   |            |          |
|                    |                      |          | 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   |            |          |





|                     |                      |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------|----------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/29/2026<br>kedd   | (00141)<br>Kollégium | R | Túrós táska                    | 804.08   | 192.36   | 4.72  | 10.80 | 3.29  | 18.85  | 5.50  | 0.39 |         |  |
|                     |                      |   | Löncskrém *                    | 243.30   | 58.17    | 1.70  | 5.53  | 1.74  | 0.34   | 0.12  | 0.38 |         |  |
|                     |                      | E | Zöldségleves *                 | 478.53   | 114.46   | 3.08  | 5.85  | 0.67  | 12.11  | 1.92  | 0.36 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                     |                      |   | Fokhagymás aprópecsenye *      | 1 727.96 | 412.90   | 20.24 | 29.25 | 9.34  | 16.79  | 0.00  | 0.39 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                      |   | Paradicsomos káposzta*         | 1 246.95 | 298.21   | 7.22  | 8.41  | 1.01  | 47.53  | 14.99 | 0.20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     |                      |   | Kenyér**                       | 438.82   | 104.98   | 4.00  | 0.32  | 0.12  | 21.40  | 1.50  | 0.53 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                      | V | Sült csirkecomb *              | 1 013.90 | 242.22   | 31.37 | 12.50 | 2.51  | 0.89   | 0.54  | 0.36 |         |  |
|                     |                      |   | 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:                      | 9 044.98 | 2 162.63 | 97.52 | 84.01 | 22.22 | 246.64 | 51.81 | 7.18 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 9/30/2026<br>szerda | (00141)<br>Kollégium | R | gyümölcstea                    | 110.54   | 26.45    | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 6.58   | 6.58  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     |                      |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                      |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                     |                      |   | Hagymás stangli                | 1 049.00 | 250.96   | 8.12  | 3.00  | 1.21  | 49.32  | 2.02  | 1.44 |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                      | E | Cseh burgonyás fokhagymaleves* | 635.50   | 151.99   | 2.96  | 5.91  | 1.07  | 21.14  | 0.85  | 0.20 |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |





|           |                                   |   |                        |           |          |        |        |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-----------|-----------------------------------|---|------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/30/2026 | szerda<br>(00141)<br>Kollégium    | E | Taco-barbecue csirke*  | 576.12    | 137.61   | 29.69  | 1.34   | 0.31  | 1.55   | 1.93  | 0.29 |      |  |
|           |                                   |   | Párolt rizsköret *     | 2 181.76  | 521.95   | 8.04   | 10.79  | 1.81  | 97.56  | 0.79  | 0.21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|           |                                   | V | Rakott zöldbab*        | 2 531.66  | 605.38   | 22.86  | 30.62  | 10.28 | 58.58  | 1.60  | 0.64 |      |  |
|           |                                   |   | Kenyér**               | 877.63    | 209.96   | 8.00   | 0.64   | 0.24  | 42.80  | 3.00  | 1.05 |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|           |                                   |   | Összesen:              | 10 250.17 | 2 451.66 | 99.47  | 85.52  | 26.61 | 315.55 | 17.85 | 7.18 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 10/1/2026 | csütörtök<br>(00141)<br>Kollégium | R | Tej *                  | 608.58    | 145.36   | 10.20  | 4.50   | 2.44  | 15.90  | 0.00  | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|           |                                   |   | Paradicsom**           | 73.25     | 17.52    | 0.80   | 0.16   | 0.03  | 3.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|           |                                   |   | Májkrém *              | 311.69    | 74.52    | 2.15   | 6.86   | 2.09  | 0.96   | 0.00  | 0.35 |      |  |
|           |                                   | E | Fejtett bableves *     | 864.65    | 206.81   | 6.81   | 7.70   | 1.26  | 27.12  | 0.84  | 0.20 |                                                                                                                                                                            |  |
|           |                                   |   | Vagdalt *              | 1 616.36  | 386.28   | 17.55  | 27.27  | 7.86  | 17.30  | 0.96  | 0.67 |                                                                                                                                                                            |  |
|           |                                   |   | Burgonya főzelék *     | 1 263.16  | 301.65   | 8.32   | 9.13   | 1.61  | 45.78  | 1.20  | 0.30 |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|           |                                   |   | Kenyér**               | 438.82    | 104.98   | 4.00   | 0.32   | 0.12  | 21.40  | 1.50  | 0.53 |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|           |                                   | V | Milánói makaróni *     | 3 818.77  | 912.46   | 40.66  | 42.20  | 14.52 | 101.00 | 4.20  | 3.13 |                                                                                                                                                                      |  |
|           |                                   |   | Sajt klf. 18%          | 466.33    | 111.56   | 8.31   | 8.43   | 5.36  | 0.48   | 0.48  | 0.73 |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|           |                                   |   | Összesen:              | 10 695.33 | 2 556.13 | 108.53 | 117.59 | 38.30 | 268.39 | 9.85  | 7.52 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |





|                                             |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/2/2026<br>péntek<br>(00141)<br>Kollégium | R | Tejeskávé *             | 878.81   | 210.00   | 10.30 | 4.50  | 2.45  | 31.89  | 14.99 | 0.41 |                                                                                                                                                                           |  |
|                                             |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                             |   | Uborka**                | 39.31    | 9.40     | 0.80  | 0.08  | 0.00  | 1.36   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                             |   | Felvágott(Zala, Kópé)** | 512.19   | 122.33   | 7.80  | 9.95  | 3.64  | 0.30   | 0.00  | 1.25 |                                                                                        |  |
|                                             | E | Reszelttészta leves *   | 631.84   | 151.16   | 4.57  | 5.42  | 0.77  | 20.72  | 1.94  | 0.37 |     |  |
|                                             |   | Székelykáposzta *       | 2 202.79 | 526.54   | 20.24 | 31.60 | 9.34  | 39.74  | 0.82  | 0.48 |     |  |
|                                             |   | Kenyer**                | 438.82   | 104.98   | 4.00  | 0.32  | 0.12  | 21.40  | 1.50  | 0.53 |                                                                                        |  |
|                                             | V | Gyümölcsital 2 dl       | 42.49    | 10.17    | 0.03  | 0.00  | 0.00  | 2.50   | 2.50  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                             |   | Pizzás kifli            | 750.26   | 179.49   | 6.26  | 1.53  | 0.13  | 34.95  | 2.02  | 0.96 |     |  |
|                                             |   | Banán                   | 438.77   | 104.97   | 1.30  | 0.10  | 0.00  | 24.20  | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                             |   | Összesen:               | 7 042.19 | 1 683.80 | 63.80 | 61.90 | 18.48 | 211.97 | 24.03 | 5.19 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

