



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07		
			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		
			Sárgarépas margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.06	0.10		
			Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
			Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
		E	Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13		
			Zöldborsós csirkeragu *	1 109.93	265.35	26.57	8.20	1.26	20.97	0.00	0.49		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		V	Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23		
			Összesen:	10 564.29	2 525.09	114.00	110.49	34.20	262.19	33.18	8.53		
10/6/2026 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		





10/6/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	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		
		E	Főtt, füstölt s.comb*	1 538.04	367.36	17.20	33.00	13.16	0.10	0.00	5.08		
			Lencsefőzelék *	1 386.76	331.35	18.68	5.37	1.20	51.77	0.04	0.41		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Rizsleves *	617.05	147.62	3.37	6.30	0.86	19.07	1.56	0.35		
		V	Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49		
			Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
			Összesen:	9 737.99	2 327.51	93.44	111.12	34.41	238.54	21.42	10.55		
10/7/2026 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		
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Padlizsánkrém házi	52.50	12.56	0.33	0.81	0.29	0.96	0.18	0.00		
			Trappista sajt	1 243.53	297.01	22.16	22.48	14.28	1.28	0.00	1.94		
		E	Kelbimbó krémleves *	249.63	59.65	2.24	1.58	0.77	8.90	0.33	0.34		
			Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Zöldséges rizs *	1 665.85	398.39	6.86	9.82	1.49	70.04	0.53	0.30		





10/7/2026	szerda (00141) Kollégium	E	Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		V	Serpenyősborg.kolbásszal *	1 299.85	310.97	7.61	7.37	1.50	52.25	2.00	0.34		
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	8 207.76	1 962.30	98.57	61.68	24.08	246.36	19.83	11.73		
10/8/2026	csütörtök (00141) 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		
			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	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Tökfőzelék *	936.56	223.85	6.30	11.35	2.92	23.91	0.59	0.42		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		V	Rántott hal	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85		





10/8/2026	csütörtök	(00141)	Kollégium	V	Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
					Párolt zöldségköret*	355.94	84.75	4.52	0.47	0.01	15.13	0.54	0.10		
					Összesen:	12 425.28	2 907.86	111.73	132.83	33.71	330.21	41.73	6.97		
10/9/2026	péntek	(00141)	Kollégium	R	Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
					felvágottkrém házi	372.60	89.00	1.63	9.04	2.63	0.20	0.15	0.35		
					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		
					Főtt tojás1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
				E	Burgonyaleves *	896.78	214.51	4.69	7.26	0.99	31.94	1.06	0.31		
					Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
					Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13		
				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		
					Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
					Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24		
					Összesen:	9 659.62	2 309.29	84.65	87.23	33.04	297.47	155.10	6.87		

