



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00141) Kollégium	R	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40	 	
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40	 	
			Magvas sajtkrémes szendvics *	698.76	167.08	4.68	7.76	2.57	17.62	0.23	0.75	 	
		E	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20	  	
			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	Rántott sajt	3 428.36	819.26	34.84	57.91	21.53	38.92	0.07	3.05	  	
			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:	12 082.54	2 888.49	93.88	127.91	41.74	334.85	30.99	8.45				
10/13/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41	 	
			Májkrém *	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		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82	      	





10/13/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
		E	Húsleves*	215.52	51.56	1.79	0.24	0.02	10.34	0.64	0.30		
			Főtt sertéshús *	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17		
			Vadasmártás *	658.52	157.24	2.01	9.82	2.07	14.92	6.14	0.21		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		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		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	10 459.18	2 499.54	99.58	129.57	37.26	227.53	22.11	12.18		
10/14/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			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		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
		E	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09		
			Rakott rózsa *	3 106.79	742.78	32.35	44.00	15.75	53.62	2.43	0.88		
			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		





10/14/2026	szerda (00141) Kollégium	V	Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67		
			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:	10 536.23	2 519.25	78.25	125.34	40.04	263.90	26.11	7.39		
10/15/2026	csütörtök (00141) Kollégium	R	Eprestej ! 11-14	703.83	168.18	8.59	3.88	2.10	24.59	11.27	0.33		
			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		
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Briós	1 173.99	280.86	7.45	5.84	2.77	52.02	16.02	0.76		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
		E	Rántott leves zsemlekockával	465.40	111.28	1.47	7.75	0.92	8.78	0.00	0.03		
			Sarkadi pecsenye	1 708.65	408.24	29.84	27.69	8.46	9.57	0.00	1.57		
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
		V	Gombás sertésszelet	1 573.15	375.89	28.10	17.08	4.03	27.10	0.00	0.26		
			Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
			Összesen:	10 159.45	2 428.30	114.52	93.45	25.66	289.57	27.79	7.65		





10/16/2026 péntek (00141) Kollégium	R	gyümölcsstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00						
		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						
		Trappista sajt	1 243.54	297.01	22.16	22.48	14.29	1.28	0.00	1.94						
	E	Jókai bableves *	2 500.76	597.52	30.37	29.50	8.91	51.87	0.66	0.74						
		Mákos metélt	2 245.30	537.15	13.12	11.93	1.46	93.70	21.08	0.59						
		Kenyer**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52						
		Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
	V	Sajtos kifli	1 082.00	258.85	10.10	5.25	2.72	44.73	0.16	1.44						
		Szilva	161.93	38.74	0.80	1.00	0.00	6.00	0.00	0.00						
		Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00						
		Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24						
			Összesen:	10 702.59	2 559.14	95.18	91.96	38.23	331.33	170.71	6.66					

