



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 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		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	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		
			Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
		E	Felvidéki tojásleves *	771.84	145.25	6.34	12.87	3.42	13.55	0.04	1.03		
			Tarhonyáshús *	2 858.60	683.00	28.06	31.68	8.59	70.80	0.08	0.94		
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
		V	Rakott zöldbab*	2 531.66	605.38	22.86	30.62	10.28	58.58	1.60	0.64		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
	Összesen:	9 731.91	2 287.08	89.89	92.45	30.14	281.38	41.91	8.23				
10/20/2026 kedd	(00141) 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		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		





10/20/2026 kedd	(00141) Kollégium	R	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		
		E	Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45	  	
			Kukoricás rizs *	1 708.84	408.81	6.77	10.15	1.56	72.12	0.53	0.30		
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Rántott hal	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85	  	
		V	Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36	      	
			Hagymás törtburgonya *	1 481.37	354.40	7.24	9.86	1.13	57.66	2.24	0.29		
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
			Összesen:	10 535.18	2 518.84	116.80	111.54	24.45	254.40	5.43	7.69		
10/21/2026 szerda	(00141) Kollégium	R	Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Trappista sajt	1 243.53	297.01	22.16	22.48	14.28	1.28	0.00	1.94	 	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
		E	Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23	      	





10/21/2026	szerda	(00141) Kollégium	E	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
				BrokkolikréMLEVES *	502.90	120.24	4.34	6.35	1.30	11.15	0.36	0.24		
			V	Gyros tál	2 634.66	630.16	26.23	34.48	6.04	53.02	1.05	0.27		
				Összesen:	11 384.26	2 722.07	115.19	151.70	50.58	218.25	20.83	8.35		
10/22/2026	csütörtök	(00141) Kollégium	R	gyümölcstea	110.54	26.45	0.00	0.00	0.00	6.58	6.58	0.00		
				Mazsolás túrókrémes szendvics	1 033.20	247.14	9.67	3.44	1.52	40.40	4.45	1.05		
				Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
				Főtt virsli	1 014.72	242.38	12.71	20.04	7.67	2.60	2.40	2.50		
				Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00		
			E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
				Sült kolbász	360.72	86.30	1.80	8.63	2.20	0.31	0.00	0.27		
				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	Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24		
				Vanilliás ízű tej 250ml	1 077.90	257.87	7.20	6.30	3.83	41.95	41.95	0.25		
				Croissant sajtos	1 404.98	336.12	12.10	19.20	10.09	29.77	0.63	1.02		
				Összesen:	10 135.42	2 423.84	81.63	91.07	37.49	308.20	200.69	7.58		

