Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00141) Kollégium	**R**	Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			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		
			Löncskrém *	243.30	58.17	1.70	5.53	1.74	0.34	0.12	0.38		
		E	Rizi-bizi *	1 734.08	414.85	8.86	9.87	1.49	72.05	0.53	0.04		
			Tartármártás /kész majonézből/	660.19	157.94	1.91	11.04	4.69	12.47	12.67	0.15		
			Gombaleves *	646.57	154.63	5.83	6.91	0.81	17.02	1.56	0.25		
			Rántott hal	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85		
		V	Rakott burgonya *	2 691.90	643.90	17.26	37.23	15.58	58.40	7.27	0.99		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Összesen:	11 035.97	2 639.21	98.17	117.41	35.98	287.91	23.40	5.02		
11/3/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Zala felvágott Kométa am.	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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		

11/3/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Túrókrém mazsolás *	217.27	51.94	2.79	1.92	1.04	5.76	4.19	0.01		
		E	Húsroló	1 888.53	451.34	15.41	36.44	8.34	15.02	0.05	0.57		
			Lencsefőzelék *	1 386.76	331.35	18.68	5.37	1.20	51.77	0.04	0.41		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Májgaluska leves *	372.97	89.12	8.42	2.02	0.62	9.11	0.54	0.38		
		V	Natúr sertéskaraj	1 069.38	255.53	21.98	15.63	3.77	6.50	0.00	0.24		
			Hagymás törtburgonya *	1 481.37	354.40	7.24	9.86	1.13	57.66	2.24	0.29		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	10 609.47	2 536.28	112.38	122.10	29.02	268.51	44.47	9.71		
11/4/2026 szerda	(00141) Kollégium	**R**	Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26		
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		

11/4/2026 szerda	(00141) Kollégium	**E**	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20	
			Budapest ragu *	1 387.25	331.34	19.91	25.42	7.25	5.41	0.17	0.37	
			Tarhonya köret*	1 564.81	373.86	12.00	10.15	1.34	58.32	0.08	0.79	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00	
		V	Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13	
			Trapista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01	
			Összesen:	11 484.78	2 744.87	113.44	144.30	43.97	270.35	35.71	9.01	
11/5/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	**R**	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
			Főtt tojás	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14	
			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	
			Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12	
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03	
		E	Sertés sült (egyben sütve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45	
			Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28	
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	

11/5/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	**E**	Zöldséges árpagyöngy leves*	570.83	136.51	1.94	7.68	0.88	14.55	0.58	0.30	
		V	Vegyesvágott	124.74	29.84	1.65	0.30	0.15	5.10	0.00	0.00	
			Rizseshús	3 024.41	723.17	20.23	40.06	9.57	69.61	0.53	0.17	
			Összesen:	9 419.06	2 252.36	77.87	99.17	24.03	252.85	36.04	3.35	
11/6/2026 péntek	(00141) Kollégium	**R**	Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Magos sajtkrém *	797.77	190.65	4.21	19.03	6.71	0.46	0.29	0.70	
			Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			halkrém házi *	290.97	69.56	1.62	6.88	1.55	0.27	0.00	0.15	
		E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	
			Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49	
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	
		V	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00	
			Zsemle	843.30	201.74	7.12	0.68	0.28	43.82	3.68	1.14	
			Margarin (szendvics)	1 062.43	254.17	0.08	28.00	7.60	0.16	0.16	0.40	
			Csemege szalámi	183.60	43.92	1.83	2.86	0.96	0.24	14.89	0.24	
			Kápia paprika	81.90	19.56	1.20	0.30	0.00	3.00	0.00	0.01	
			Összesen:	8 623.13	2 061.39	70.10	122.05	31.36	184.76	26.47	7.13	