Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
		E	Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Zöldbabfőzelék *	1 031.47	246.58	8.28	11.59	2.90	26.89	0.59	0.32		
			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		
			Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45		
		V	Serpenyősburg. virslivel	2 247.37	537.33	16.26	27.53	7.87	54.56	2.00	1.96		
			Savanyú káposzta**	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.20	0.01		
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Összesen:	11 518.68	2 754.41	93.79	126.19	40.69	304.21	27.88	8.61		

11/10/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26	
			Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96	
		E	Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34	
			Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36	
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33	
			Majonézes kukoricasaláta	1 704.70	407.82	9.83	19.02	7.75	48.79	13.40	0.10	
		V	Galuska	1 823.51	435.61	14.46	7.86	1.52	76.40	0.10	0.56	
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98	
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22	
			Összesen:	10 401.70	2 486.16	112.89	105.22	27.98	290.88	19.73	7.61	
11/11/2026 szerda	(00141) Kollégium	**R**	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41	
			Márton napi házi májas szend.	1 153.70	275.98	10.84	11.52	0.81	48.23	3.04	1.26	

11/11/2026 szerda	(00141) Kollégium	**E**	Sütőtök krémleves *	629.03	150.42	3.56	7.06	1.41	17.90	0.36	0.24	
			Ludaskása *	2 259.53	540.29	27.50	16.43	4.58	69.77	0.40	0.53	
			Párolt lilakáposzta *	411.11	98.35	1.76	4.85	0.56	11.67	5.00	0.29	
		V	Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23	
			Trapista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	
			Összesen:	11 930.12	2 852.14	111.81	148.98	42.26	295.24	28.13	7.20	
11/12/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	**R**	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
			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	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28	
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32	
			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	
		V	Gyümölcsrizs *	1 593.71	381.03	13.55	5.90	2.84	68.04	11.82	0.45	

/12/20	(00141)	V	Croissan, vanilliás	986.10	235.91	6.05	12.98	3.63	23.44	10.73	0.51		
			Összesen:	8 753.57	2 092.56	69.15	78.49	23.13	270.28	58.73	5.29		
11/13/2026 péntek	(00141) Kollégium	R	Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			Sonkás szelet Kométa am.	318.39	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Margarin (szendvics)	531.21	127.08	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	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Darásmetélt ízzel *	2 745.95	656.76	13.07	10.78	1.29	126.06	46.52	0.28		
		V	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		

1/13/202	(00141) Kalász...	V	Műzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24		
			Összesen:	11 120.08	2 659.22	77.88	100.27	29.99	381.73	239.09	4.97		