Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(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		
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
			Sárgarépás margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.06	0.10		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
		E	Borsos tokány *	1 747.97	417.71	20.13	30.17	9.43	16.00	0.00	0.29		
			Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
			Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00		
			Kassai burgonyaleves	1 968.57	470.38	18.97	40.27	13.23	7.49	0.81	3.13		
		V	Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67		
			Burgonyapüré	1 407.76	336.62	8.99	8.70	2.61	54.28	2.00	0.50		
			Összesen:	11 198.87	2 676.69	106.08	146.81	46.36	230.55	19.08	8.84		
11/17/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			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		

11/17/2026 kedd	(00141) Kollégium	**R**	Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78	
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17	
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19	
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03	
		E	Köményes sertéssült *	1 044.55	249.58	25.20	16.22	4.20	0.49	0.03	0.55	
			Fejtettbab főzelék	1 933.20	462.31	21.85	12.95	2.78	64.08	0.39	0.15	
			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	
			Rizsleves 11-14	971.76	232.48	6.59	5.48	0.71	38.80	0.61	0.03	
		V	Kukoricás csirkeragu	1 314.65	314.31	24.11	13.76	3.32	23.24	0.38	0.66	
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	
			Összesen:	10 418.51	2 491.06	120.61	104.55	21.79	289.48	22.81	6.66	
11/18/2026 szerda	(00141) Kollégium	**R**	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Túrókrém asz.szilvás *	304.71	72.83	5.04	2.90	1.57	6.57	5.46	0.02	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	
		E	Zellerkrémleves *	565.39	135.19	4.80	2.14	0.91	23.38	0.54	0.25	

11/18/2026 szerda	(00141) Kollégium	**E**	Rakott kelkáposzta *	2 491.54	595.72	26.15	36.26	12.86	40.62	2.42	0.67	
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
		V	Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68	
			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:	9 478.72	2 266.30	90.89	91.18	24.68	292.96	26.10	4.58	
11/19/2026 csütörtök	(00141) Kollégium	**R**	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40	
			Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	
			Kolbászkrém*	170.03	40.61	1.14	3.93	1.24	0.13	0.15	0.23	
			Graham kenyer	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
		E	Magyaros karfiolleves *	748.44	179.05	5.58	7.53	1.01	21.94	0.84	0.24	
			Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34	
			Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20	
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10	
		V	Túrós derelye	1 631.78	390.21	4.26	19.09	2.14	49.57	19.98	1.08	
			Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Összesen:	8 630.69	2 063.81	58.06	83.74	21.10	283.94	60.72	4.30	

11/20/2026 péntek	(00141) Kollégium	**R**	Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Miniméz 20 g.	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		E	Sárgaborsó leves	932.35	222.84	8.90	7.23	0.89	30.26	0.29	0.06	
			Csirkemell gyros *	952.27	227.58	32.12	10.59	1.39	0.75	0.40	0.44	
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21	
			Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33	
		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	137.70	32.94	1.37	2.14	0.72	0.18	11.17	0.18	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01	
			Összesen:	9 328.23	2 230.94	81.21	97.28	23.08	270.76	44.31	4.47	