## Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/23/2026 hétfő** | (00141) Kollégium | **R** | Tej * | 608.58 | 145.36 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | | |
| | | | Vajkrém , magyaros | 127.00 | 30.38 | 0.20 | 3.20 | 1.54 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Zsemle | 421.65 | 100.87 | 3.56 | 0.34 | 0.14 | 21.91 | 1.84 | 0.57 | | |
| | | | Trapista sajt | 1 243.53 | 297.01 | 22.16 | 22.48 | 14.28 | 1.28 | 0.00 | 1.94 | | |
| | | **E** | Teljes kiőrlésű kenyér | 407.97 | 97.60 | 3.44 | 0.76 | 0.24 | 17.32 | 0.13 | 0.52 | | |
| | | | Sertés pörkölt * | 1 545.50 | 369.27 | 18.02 | 31.39 | 9.36 | 3.31 | 0.00 | 0.22 | | |
| | | | Zöldborsófőzelék * | 914.93 | 218.74 | 11.01 | 6.15 | 1.10 | 29.40 | 0.00 | 0.11 | | |
| | | | Felvidéki tojásleves * | 771.84 | 145.25 | 6.34 | 12.87 | 3.42 | 13.55 | 0.04 | 1.03 | | |
| | | **V** | Vasi pecsenye * | 2 112.42 | 504.95 | 27.56 | 37.98 | 6.83 | 12.72 | 0.00 | 0.32 | | |
| | | | Csemege uborka | 57.54 | 13.77 | 0.60 | 0.10 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Burgonyapüré pehelyből * | 66.91 | 15.99 | 0.91 | 0.36 | 0.19 | 2.24 | 0.00 | 0.06 | | |
| | | | Összesen: | 9 159.33 | 2 150.06 | 111.84 | 121.89 | 40.02 | 157.43 | 2.27 | 6.21 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/24/2026 kedd** | (00141) Kollégium | **R** | Kakaó* | 828.07 | 197.87 | 10.22 | 4.52 | 2.46 | 28.90 | 12.99 | 0.40 | |
| | | | Kakaós csiga | 621.11 | 148.59 | 0.78 | 5.25 | 2.04 | 24.39 | 7.51 | 0.12 | |
| | | | halkrém házi * | 290.97 | 69.56 | 1.62 | 6.88 | 1.55 | 0.27 | 0.00 | 0.15 | |
| | | | Graham kenyer | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | |
| | | **E** | Zöldbableves mir* | 911.63 | 155.29 | 6.36 | 8.65 | 1.22 | 32.92 | 1.93 | 0.37 | |
| | | | Rántott sertésszelet * | 1 526.71 | 364.79 | 25.62 | 18.89 | 4.32 | 22.75 | 0.06 | 0.68 | |
| | | | 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 | |
| | | **V** | Graham kenyer | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 | |
| | | | Vagdalt * | 1 616.36 | 386.28 | 17.55 | 27.27 | 7.86 | 17.30 | 0.96 | 0.67 | |
| | | | Sárgaborsó főzelék | 2 147.86 | 513.15 | 27.01 | 12.25 | 2.11 | 73.28 | 0.00 | 0.16 | |
| | | | Összesen: | 10 850.38 | 2 531.14 | 106.13 | 109.46 | 23.81 | 322.60 | 28.54 | 4.50 | |
| **11/25/2026 szerda** | (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 | |
| | | | Kifli | 519.00 | 124.16 | 4.11 | 1.23 | 0.60 | 25.36 | 1.00 | 0.71 | |
| | | | 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** | 39.31 | 9.40 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/25/2026 szerda** | (00141) Kollégium | **E** | Húsleves* | 215.52 | 51.56 | 1.79 | 0.24 | 0.02 | 10.34 | 0.64 | 0.30 | |
| | | | Főtt sertéshús * | 798.84 | 190.80 | 25.20 | 9.72 | 3.46 | 0.48 | 0.00 | 0.25 | |
| | | | 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** | Teljes kiőrlésű kenyér | 407.97 | 97.60 | 3.44 | 0.76 | 0.24 | 17.32 | 0.13 | 0.52 | |
| | | | Rakott rózsa * | 3 106.79 | 742.78 | 32.35 | 44.00 | 15.75 | 53.62 | 2.43 | 0.88 | |
| | | | Összesen: | 9 477.12 | 2 265.29 | 99.05 | 91.24 | 29.31 | 255.07 | 43.04 | 6.99 | |
| **11/26/2026 csütörtök** | (00141) Kollégium | **R** | Citromos tea * | 172.55 | 41.28 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 10.18 | 9.99 | 0.00 | |
| | | | Graham kenyer | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 | |
| | | | Zsemle | 421.65 | 100.87 | 3.56 | 0.34 | 0.14 | 21.91 | 1.84 | 0.57 | |
| | | | Kőrözött túró házi * | 140.39 | 33.55 | 2.82 | 1.93 | 1.04 | 1.20 | 0.20 | 0.06 | |
| | | | Felvágott(Zala, Kópé)** | 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 | |
| | | | Zöldpaprika** | 65.52 | 15.67 | 0.96 | 0.24 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | |
| | | **E** | Édesburgonya krémleves * | 560.47 | 134.02 | 3.07 | 6.28 | 1.30 | 15.92 | 3.02 | 0.09 | |
| | | | Tarhonyáshús * | 2 858.60 | 683.00 | 28.06 | 31.68 | 8.59 | 70.80 | 0.08 | 0.94 | |
| | | | Káposzta saláta sav. | 134.63 | 32.16 | 1.60 | 0.20 | 0.03 | 5.70 | 0.00 | 0.00 | |
| | | **V** | Rizi-bizi * | 1 734.08 | 414.85 | 8.86 | 9.87 | 1.49 | 72.05 | 0.53 | 0.04 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/26/2026 csütörtök** | (00141) Kollégium | **V** | Tartármártás /kész majonézből/ | 660.19 | 157.94 | 1.91 | 11.04 | 4.69 | 12.47 | 12.67 | 0.15 |  |
| | | | Rántott sajt mir. * | 272.66 | 65.23 | 1.11 | 5.83 | 1.05 | 2.04 | 1.45 | 0.10 |  |
| | | | Összesen: | 8 771.07 | 2 097.00 | 67.88 | 102.53 | 28.18 | 232.12 | 31.38 | 4.70 | |
| **11/27/2026 péntek** | (00141) Kollégium | **R** | Citromos tea * | 172.55 | 41.28 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 10.18 | 9.99 | 0.00 | |
| | | | HOT - DOG | 1 400.10 | 334.57 | 16.13 | 20.39 | 7.80 | 22.45 | 2.23 | 3.07 |  |
| | | | Minidzsem 25 g-os | 284.27 | 68.01 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 16.20 | 0.02 |  |
| | | | Graham kenyer | 799.21 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.45 | 33.77 | 3.04 | 1.10 |  |
| | | | Margarin (szendvics) | 531.21 | 127.08 | 0.04 | 14.00 | 3.80 | 0.08 | 0.08 | 0.20 |  |
| | | **E** | Sertésragu leves | 1 302.32 | 311.28 | 14.48 | 21.19 | 5.87 | 15.20 | 0.52 | 0.14 |  |
| | | | Túrós-tejfölös tészta* | 2 857.23 | 683.30 | 24.77 | 30.28 | 10.54 | 77.17 | 3.05 | 0.82 |  |
| | | | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | |
| | | **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 | |
| | | | Kifli | 1 038.00 | 248.32 | 8.22 | 2.46 | 1.20 | 50.72 | 2.00 | 1.42 | |
| | | | Májkrém klf. | 2 236.08 | 534.95 | 26.80 | 42.00 | 14.26 | 11.80 | 0.00 | 3.69 |  |
| | | | Összesen: | 10 954.28 | 2 619.74 | 98.47 | 141.52 | 43.92 | 254.07 | 51.51 | 10.48 | |