



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. hétfő	(00089) Ovi, Isi, kolesz dolgozók	E	Lebbencsleves	610,13	145,89	4,22	4,15	1,45	21,99	0,48	1,62		
			Paradicsom mártás	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
			Húsgombóc (normál)	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
			Összesen:	4 224,81	1 010,64	32,05	48,36	12,43	109,49	30,45	6,45		
2026. 01. 20. kedd	(00089) Ovi, Isi, kolesz dolgozók	E	Májgaluska leves*	1 066,32	255,03	13,43	12,79	2,04	20,64	0,00	3,04		
			Carbonaras tészta	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01		
		V	Lasagna*	3 894,56	860,25	40,52	39,71	12,58	102,19	11,19	3,19		
			Összesen:	7 263,27	1 336,12	76,50	73,53	20,67	189,66	12,27	10,91		
2026. 01. 21. szerda	(00089) Ovi, Isi, kolesz dolgozók	E	Szilvaleves*	1 057,28	252,94	4,19	5,24	2,13	46,37	24,98	0,99		
			Hagymás burgonya 350g*	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
			Fokhagymás pulyka aprópecs.*	1 243,83	297,57	30,79	18,89	5,22	0,74	0,00	1,72		
			Összesen:	3 693,81	883,69	42,78	28,81	7,95	109,16	27,38	4,22		





2026. 01. 22. csütörtök (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Nyírségi húsgombóclevés 11-14é	1 457,02	348,57	24,34	22,84	6,11	10,81	0,00	2,70	  	
		Rántott hal	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
		Kukoricás, rizs*	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		
	V	Hot-dog kifli	11 419,80	2 732,01	94,00	7,00	0,00	570,00	0,00	15,75	  	
		Virsli	1 000,00	239,23	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	2,50	      	
		Üdítő 2 dl*	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08		
		Összesen:	16 597,23	3 969,82	149,39	67,63	15,18	682,91	0,00	22,52		
2026. 01. 23. péntek (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Zöldséglevés mir. 11-14év	405,34	96,92	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	   	
		Lecsós csirkecomb	1 749,35	418,50	44,24	22,59	5,93	9,01	1,00	3,79		
		Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09	  	
		Összesen:	3 900,20	933,00	62,78	33,30	7,40	93,81	1,00	8,64		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

