



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 05. 04. hétfő (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09		
	Vegyes gyüm.levesmir.*	1 065,36	167,31	3,17	4,51	2,25	51,68	42,67	1,03		
	Kalotaszegi Pulyka	1 826,96	437,07	33,96	28,59	10,40	10,43	0,00	1,73		
	V Diák csemege *	554,65	132,69	5,25	12,30	4,72	0,09	0,00	1,50		
	Kenyér 0,75kg	877,63	209,96	8,00	0,64	0,24	42,80	2,56	1,78		
	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	Összesen:	6 094,68	1 370,49	65,88	53,20	18,65	178,75	45,23	8,15		
2026. 05. 05. kedd (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Gulyásleves	1 305,01	310,42	12,38	14,83	4,11	31,15	0,64	1,59		
	Tejbenrizs-szórás	2 114,28	505,81	19,17	6,63	3,55	91,77	19,98	1,04		
	Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	V Carbonaras tészta	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	6 222,23	1 156,82	55,54	41,86	13,32	218,78	20,62	7,37		





2026. 05. 06. szerda		(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09				
	Paradicsom leves koll.	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	1,45				
	Hentes tokány	2 193,70	524,81	25,04	40,96	12,50	11,97	0,00	3,11				
	V Tojáskrém*11-14év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,24				
	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05				
	Lilahagyma *	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01				
Összesen:		5 779,33	1 380,89	55,83	70,51	18,19	128,05	9,99	7,95				
2026. 05. 07. csütörtök		(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Sertés pörkölt	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69				
	Burgonya sós	1 175,84	281,30	7,50	0,00	0,08	60,00	2,40	3,97				
	Zöldbableves mir.	906,78	215,75	6,14	10,11	2,76	24,88	2,00	1,20				
V Hamburger*	4 447,69	921,12	64,01	47,48	18,26	102,08	16,50	4,79					
Összesen:		8 404,02	1 866,43	99,34	95,65	32,38	191,12	20,90	11,65				
2026. 05. 08. péntek		(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Sajtgombóclevés	1 963,93	255,46	20,13	32,28	17,04	23,96	0,00	3,19				
	Édes savanyú csirkemell *	1 095,42	262,06	25,70	5,84	0,79	25,64	22,88	2,10				
	Párolt rizsköret	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17				
Összesen:		4 765,80	924,60	53,94	44,93	18,63	127,74	22,88	6,46				





Fodor Mihály	Szabó Orsolya	Nagy Mónika
.....	.....	.....
Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	

