



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 20. hétfő (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Nápolyi*	41,81	10,00	0,13	0,57	0,20	1,08	0,50	0,01		
	Lebbencsleves*	975,03	218,90	5,96	8,04	2,86	31,27	0,00	2,79		
	Paradicsom mártás *	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
	Húsgombóc (normál) *	1 442,31	345,05	17,15	19,95	7,01	23,47	0,00	2,43		
	Összesen:	4 391,03	1 036,12	30,42	48,04	12,33	119,79	30,47	7,60		
2025. 01. 21. kedd (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Májgaluska leves*	1 035,47	247,72	15,17	7,80	1,32	28,53	0,00	3,04		
	Carbonaras tészta*	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
	Narancs *	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	Összesen:	3 427,34	489,96	38,06	27,90	6,98	101,69	0,00	7,72		
2025. 01. 22. szerda (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Szilvaleves*	1 093,54	261,61	4,19	4,24	2,13	50,57	24,98	1,00		
	Zöldborsópaprikás virslivel	2 473,21	591,68	29,21	17,73	5,30	73,13	0,00	3,05		
	Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	Összesen:	3 595,52	860,17	33,70	22,02	7,43	125,00	24,98	5,25		





2025. 01. 23. csütörtök (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Kukoricás, rizs*	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		
	Paradicsom leves *rögz.	1 195,43	285,99	6,12	10,49	1,20	41,42	14,99	2,43		
	Rántott hal *sütőben sültve	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
	Tartármártás*	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59		
	Összesen:	5 229,52	1 251,08	25,94	60,44	8,22	147,88	17,99	5,51		
2025. 01. 24. péntek (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Csirkepörkölt*	1 758,73	420,75	53,33	19,67	4,02	7,05	0,00	2,09		
	Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09		
	Vajas galuskaleves	608,60	145,60	4,62	6,15	1,00	17,51	0,00	1,97		
	Összesen:	4 112,84	983,93	72,95	32,93	6,06	97,46	0,00	6,15		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

