



### Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

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. 27. hétfő (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Tarhonyaleves	1 294,10	309,59	9,26	7,17	1,81	47,53	0,00	3,00		
	Zöldbabfőzelék mir*	2 037,39	487,41	7,69	32,50	5,34	40,29	9,99	1,49		
	Vagdalt *	2 203,66	527,19	21,34	29,69	8,18	38,65	0,00	4,12		
	Összesen:	5 535,15	1 324,19	38,29	69,36	15,33	126,47	9,99	8,61		
2025. 01. 28. kedd (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Sertésraguleves	1 314,41	314,45	14,95	21,65	5,94	14,16	0,00	2,26		
	Darásmetélt ízzel*	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	41,14	2,10		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 045,11	1 206,97	36,24	35,33	7,92	183,74	41,14	4,37		
2025. 01. 29. szerda (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Vegyes gyüm.levesmir.*	1 004,36	167,31	3,09	4,50	2,25	47,90	37,89	1,03		
	Rizseshús*	2 833,53	677,88	25,83	27,96	8,99	79,91	0,00	1,66		
	Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	Összesen:	3 866,66	852,07	29,22	32,51	11,24	129,11	37,89	3,89		





2025. 01. 30. csütörtök (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Tárk. zöldségleves *	1 032,14	246,92	6,75	14,21	3,24	22,16	0,00	2,74		
	Zöldborsófőzelék mir. rögz.	1 794,23	429,24	12,34	24,63	3,18	38,83	4,00	1,57		
	Bundás mackó sütőben isk	1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48		
	Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	Összesen:	5 042,85	1 204,42	31,49	85,35	6,84	72,91	8,00	8,79		
2025. 01. 31. péntek (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók											
E	Zöldborsóleves mir.*	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
	Debreceni tokány*	2 105,37	503,68	24,17	42,81	14,43	4,83	0,00	2,83		
	Párolt rizsköret 100g.*	1 704,30	407,73	8,08	6,81	0,80	77,96	0,00	1,69		
	Összesen:	4 670,84	1 117,43	39,81	59,86	16,38	102,73	0,00	7,27		

Kukla Imréné

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

