



## Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

|                         | Diéta                               |   | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 10. 06.<br>hétfő  | (00089)<br>Ovi,Isi, kolesz dolgozók | E | Reszelttésztalesves *       | 1 112,53     | 266,08         | 8,47        | 7,48     | 1,16         | 39,71          | 0,74      | 3,80   |            |          |
|                         |                                     |   | Zöldborsófőzelék mir. rögz. | 2 165,76     | 518,12         | 19,34       | 25,03    | 3,18         | 52,83          | 4,00      | 1,58   |            |          |
|                         |                                     |   | Bundás mackó sütőben isk    | 1 895,60     | 451,49         | 11,20       | 43,71    | 0,42         | 0,32           | 0,00      | 4,48   |            |          |
|                         |                                     |   | Nápolyi*                    | 41,81        | 10,00          | 0,13        | 0,57     | 0,20         | 1,08           | 0,54      | 0,01   |            |          |
|                         |                                     |   | Összesen:                   | 5 215,70     | 1 245,69       | 39,14       | 76,79    | 4,96         | 93,94          | 5,28      | 9,87   |            |          |
| 2025. 10. 07.<br>kedd   | (00089)<br>Ovi,Isi, kolesz dolgozók | E | Húsgombóclevés              | 660,21       | 150,76         | 8,22        | 8,55     | 2,88         | 9,79           | 0,00      | 2,99   |            |          |
|                         |                                     |   | Spenótos tejszínes penne    | 2 800,03     | 598,40         | 21,72       | 32,05    | 8,55         | 71,94          | 0,00      | 2,90   |            |          |
|                         |                                     |   | Alma *                      | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00         | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                         |                                     | V | Pizza Margaritha *          | 3 042,70     | 656,46         | 38,55       | 25,21    | 8,34         | 97,05          | 4,93      | 3,00   |            |          |
|                         |                                     |   | Összesen:                   | 6 648,35     | 1 440,41       | 68,89       | 66,21    | 19,77        | 185,78         | 4,93      | 8,90   |            |          |
| 2025. 10. 08.<br>szerda | (00089)<br>Ovi,Isi, kolesz dolgozók | E | Paradicsom leves *rögz.     | 1 195,43     | 285,99         | 6,12        | 10,49    | 1,20         | 41,42          | 14,99     | 2,43   |            |          |
|                         |                                     |   | Rántott hal *sütőben sütvé  | 1 098,90     | 262,89         | 10,27       | 10,41    | 0,53         | 30,26          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                         |                                     |   | Burgonyapüré 200 g          | 1 416,54     | 211,80         | 6,74        | 14,75    | 4,26         | 42,73          | 1,60      | 1,76   |            |          |
|                         |                                     |   | Tartármártás*               | 1 317,04     | 315,08         | 1,27        | 32,16    | 5,61         | 4,76           | 3,00      | 1,59   |            |          |
|                         |                                     |   | Összesen:                   | 5 027,91     | 1 075,76       | 24,40       | 67,81    | 11,60        | 119,17         | 19,59     | 5,78   |            |          |





|                            |                                     |   |                           |          |          |       |        |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025. 10. 09.<br>csütörtök | (00089)<br>Ovi,Isi, kolesz dolgozók | E | Zellerkrémleves mir. rögz | 1 119,59 | 267,85   | 4,98  | 18,72  | 3,85  | 18,40  | 0,00 | 2,88 |    |  |
|                            |                                     |   | kenyérkocka               | 329,11   | 78,74    | 3,00  | 0,24   | 0,09  | 16,05  | 0,00 | 0,61 |                                                                                       |  |
|                            |                                     |   | Tarhonyáshús*             | 3 652,59 | 873,83   | 35,47 | 47,69  | 11,55 | 74,60  | 0,00 | 2,36 |                                                                                       |  |
|                            |                                     |   | Savanyú uborka *          | 23,02    | 5,51     | 0,24  | 0,04   | 0,00  | 1,04   | 0,00 | 0,96 |                                                                                                                                                                          |  |
|                            |                                     | V | Brassói aprópecsenye      | 4 086,92 | 977,73   | 27,23 | 61,10  | 12,83 | 75,60  | 2,80 | 1,74 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                            |                                     |   | Savanyú uborka *          | 23,02    | 5,51     | 0,24  | 0,04   | 0,00  | 1,04   | 0,00 | 0,96 |                                                                                                                                                                          |  |
|                            |                                     |   | Összesen:                 | 9 234,25 | 2 209,17 | 71,16 | 127,83 | 28,32 | 186,73 | 2,80 | 9,51 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 2025. 10. 10.<br>péntek    | (00089)<br>Ovi,Isi, kolesz dolgozók | E | Lebbencsleves*            | 969,87   | 217,66   | 5,96  | 7,84   | 2,87  | 32,87  | 0,80 | 2,79 |    |  |
|                            |                                     |   | Lecsós pulyka apró'       | 1 585,10 | 379,21   | 23,83 | 26,48  | 6,99  | 10,90  | 0,00 | 2,08 |                                                                                                                                                                          |  |
|                            |                                     |   | Párolt rizsköret 100g.*   | 1 704,30 | 407,73   | 8,08  | 6,81   | 0,80  | 77,96  | 0,00 | 1,69 |                                                                                       |  |
|                            |                                     |   | Összesen:                 | 4 259,27 | 1 004,60 | 37,87 | 41,13  | 10,66 | 121,73 | 0,80 | 6,56 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési  
osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

Gazdaságvezető  
dietetikus

