



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Grízgombóclevés*	445,19	106,44	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70		
			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		
			Összesen:	4 506,55	1 076,05	34,78	70,35	4,01	71,19	4,00	8,76		
2026. 01. 06. kedd	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Legényfogóleves	1 424,04	340,61	22,95	21,90	7,16	11,88	0,00	2,84		
			Darásmetélt ízzel*	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Bolognai spagetti *	3 509,83	411,01	32,85	31,80	10,01	101,03	14,79	3,20		
			Összesen:	8 664,57	1 644,14	77,09	67,38	19,15	282,49	60,43	8,15		
2026. 01. 07. szerda	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Lebbencsleves*	969,87	217,66	5,96	7,84	2,87	32,87	0,80	2,79		
			Paradicsom mártás *	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
			Húsgombóc (normál) *	1 324,50	316,87	16,60	19,90	7,00	17,11	0,00	2,43		
			Összesen:	4 226,25	996,70	29,74	47,22	12,13	113,95	30,77	7,59		





2026. 01. 08. csütörtök (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Vajas galuskaleves	616,48	147,46	4,74	6,19	1,00	17,73	0,00	1,96		
		Paprikás burg. virsli *	3 097,34	740,99	25,75	30,48	9,13	85,70	2,40	3,07		
	V	Sertés pörkölt	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
		Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09		
		Összesen:	7 333,04	1 754,29	67,18	81,84	22,45	180,49	2,40	8,81		
2026. 01. 09. péntek (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Csontleves *rögz.	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
		Rántott sajt *	3 879,77	570,87	30,76	75,19	21,00	31,01	0,00	2,47		
		Burgonya petr. 350 gr*	1 933,33	335,43	9,16	14,06	3,89	71,13	2,80	2,31		
		Összesen:	6 197,32	996,29	44,43	91,53	24,99	114,94	2,80	7,52		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

