



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 09. hétfő	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Karalábéleves (mirelitből)*	806,77	192,83	7,11	6,22	0,73	26,33	0,00	2,32		
			Citromos s.szelet *	1 325,41	317,08	26,56	19,90	4,96	7,54	0,00	1,73		
			Petr. rizsköret 200 g*	1 989,22	475,89	8,26	14,25	1,64	78,09	0,00	1,49		
			Összesen:	4 121,40	985,80	41,93	40,37	7,33	111,96	0,00	5,54		
2026. 03. 10. kedd	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Húsgombóclevés	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Tejbendara szórás *0,3l	1 828,71	437,49	17,73	6,83	3,71	75,75	24,98	1,03		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	2 927,69	693,22	27,25	15,48	6,59	109,74	24,98	4,08		
2026. 03. 11. szerda	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Almaleves mir *	1 242,62	297,28	3,47	4,44	2,24	59,39	29,97	0,52		
			Bakonyi csirke	784,40	187,66	8,69	13,66	3,14	7,21	0,00	1,02		
			Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09		
			Összesen:	3 772,53	902,52	27,16	25,21	6,42	139,50	29,97	3,63		





2026. 03. 12. csütörtök (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók												
E	Csontleves *rög.	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74			
	Zöldbabfőzelék mir*	2 037,39	487,41	7,69	32,50	5,34	40,29	9,99	1,49			
	Sertés pörkölt	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69			
	Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01			
	Összesen:	4 378,95	1 045,67	34,15	73,97	17,11	59,42	11,07	5,93			
2026. 03. 13. péntek (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók												
E	Zöldborsóleves mir.*	824,01	197,09	6,86	10,20	1,15	18,54	0,00	2,75			
	Rántott csirkemell*	4 002,76	957,60	35,46	76,79	9,10	29,39	0,00	2,12			
	Kukoricás, rizs*	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49			
	Káposzta saláta *	605,76	144,92	3,22	0,40	0,05	31,41	19,98	1,54			
	Összesen:	7 050,68	1 686,73	53,82	94,77	11,18	150,78	19,98	7,90			

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

