



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 16. hétfő	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Zöldborsóleves mir.*	824,01	197,09	6,86	10,20	1,15	18,54	0,00	2,75		
			Burgonya főzelék	1 703,30	407,49	8,50	13,53	3,24	60,89	6,60	1,50		
			Vagdalt *	1 973,03	472,02	22,54	23,93	6,03	38,69	0,00	4,11		
			Mézes puszedli	746,84	178,67	3,62	2,27	0,71	35,73	18,56	0,03		
			Összesen:	5 247,18	1 255,27	41,52	49,93	11,13	153,85	25,16	8,39		
2026. 03. 17. kedd	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Sertésraguleves	1 314,41	314,39	14,95	21,65	5,94	14,16	0,00	2,26		
			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:	3 581,89	856,85	33,98	28,58	9,65	114,11	24,98	3,35		
2026. 03. 18. szerda	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Szilvaleves*	1 057,28	252,94	4,19	5,24	2,13	46,37	24,98	0,99		
			Rizi-bizi mir. 100gr*	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,00	1,50		
			Flekken karaj.	1 291,20	308,90	13,84	24,30	6,86	8,34	0,00	3,07		
			Összesen:	4 207,03	1 006,47	29,10	36,52	9,79	138,46	24,98	5,56		





2026. 03. 19. csütörtök (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Karalábéleves (mirelitből)*	806,77	192,83	7,11	6,22	0,73	26,33	0,00	2,32	  	
		Borsos tokány*	1 701,61	407,08	18,81	33,31	9,60	7,50	0,00	1,70		
		Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09	 	
		Összesen:	4 253,89	1 017,49	40,92	46,64	11,37	106,73	0,00	6,11		
2026. 03. 20. péntek (00089) 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 sertésszelet*	3 185,09	761,98	31,02	57,47	9,10	29,27	0,00	2,15	 	
		Párolt rizsköret 100g.*	1 704,30	407,73	8,08	6,81	0,80	77,96	0,00	1,69	 	
		Összesen:	6 084,82	1 455,70	45,22	74,77	11,10	148,65	14,99	6,27		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

